

Olgunlaşmamış Ebeveynlerin Yetişkin Çocukları

Mesafeli, Reddeden, Bencil
Ebeveynlerin Negatif Etkilerinden
Kurtulmanın Yolları



2.
BASIM

Dr. Lindsay C. Gibson

Çeviren: Dilek Boyraz

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ

1. BÖLÜM

**DUYGUSAL OLARAK OLGUNLAŞMAMIŞ EBEVEYNLER YETİŞKİN
ÇOCUKLARININ HAYATLARINI NASIL ETKİLER?**

2. BÖLÜM

DUYGUSAL OLARAK OLGUNLAŞMAMIŞ EBEVEYNLERİ AYIRT ETMEK

3. BÖLÜM

**DUYGUSAL OLARAK OLGUNLAŞMAYAN EBEVEYNLERLE İLİŞKİ KURMAK NASIL
HISSETTİRİR?**

4. BÖLÜM

DUYGUSAL OLARAK OLGUNLAŞMAMIŞ EBEVEYNLERİN DÖRT TÜRÜ

5. BÖLÜM

**FARKLI ÇOCUKLAR DUYGUSAL OLARAK OLGUNLAŞMAMIŞ EBEVEYNLERE
NASIL TEPKİ VERİR?**

6. BÖLÜM

İÇSELLEŞTİRİCİ OLMAK NASIL BİR ŞEYDİR?

7. BÖLÜM

YIKILMAK VE AYAĞA KALKMAK

8. BÖLÜM

**DUYGUSAL OLARAK OLGUNLAŞMAMIŞ EBEVEYNLERİN AĞINDAN NASIL
KURTULUNUR?**

9. BÖLÜM

ROLLER VE FANTEZİLERDEN BAĞIMSIZ YAŞAMAK NASIL HISSETTİRİR?

10. BÖLÜM

DUYGUSAL OLARAK OLGUN İNSANLAR NASIL TANIMLANIR?

GİRİŞ

Her ne kadar yetişkinlerin çocuklardan daha olgun olduklarını düşünmeye alışkın olsak da bazı hassas çocukların dünyaya geldiğini ve birkaç yıl içinde duygusal açıdan kendi ebeveynlerinden daha fazla olgunlaştığını düşünürsek ne olur? Olgunlaşmamış bu anne babalar çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını karşılayamazlarsa hangi sonuçlar ortaya çıkar? Bu durumda ortaya çıkan en önemli sonuç, duygusal ihmaldir ve bu ihmal, herhangi bir fiziksel yoksunluk kadar gerçek bir durumdur.

Çocukluk çağında yaşanan duygusal ihmal; acı verici duygusal yalnızlığa yol açar. Bu durum kişinin ilişkileri ve yakın arkadaşlarıyla ilgili tercihlerinde uzun süreli olumsuz etkilere neden olabilir. Bu kitap, duygusal yönden olgunlaşmamış anne babaların çocuklar, özellikle de duygusal açıdan hassas olan çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerinden bahsetmektedir. Duygusal yakınlığı reddeden bir ebeveyne sahip olmanın verdiği karmaşıklıktan ve acıdan kurtularak kendinizi nasıl iyileştirebileceğinizi açıklamaktadır.

Duygusal olarak olgunlaşmamış anne babalar, gerçek duygulardan korkarlar ve duygusal bağ kurmaktan uzak dururlar. Onlar, gerçekle mücadele etmek yerine ona direnen savunma mekanizmaları kullanırlar. Kendileriyle ilgili düşünmeyi hoş karşılamazlar bu nedenle, hatalarını nadiren kabul eder ve özür dilerler. Olgunlaşmamış olmaları onları tutarsız ve duygusal olarak güvensiz kılar. Kendi gündemleri söz konusu olduğunda, çocuklarının ihtiyaçlarına karşı kör bir hâle gelirler. Bu kitapta, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin hayatta kalma içgüdüleri söz konusu olduğunda kendi çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını yok saydığını göreceksiniz

Efsaneler ve peri masalları yüzyıllardır bu tür ebeveynleri tasvir etmektedir. Anne babaların dikkatsiz, ilgisiz olmasından ya da hiç var olmamasından dolayı kaç peri masalının hayvanların veya diğer varlıkların yardımına ihtiyaç duyan terk edilmiş çocukları resmettiğini düşünün. Bazı hikâyelerde, ebeveyn karakterleri aslında kötü niyetlidir ve çocuklar kendi yaşam sorumluluklarını üstlenmek zorunda kalırlar. Bu tür hikâyeler yüzyıllar boyunca popüler olmuştur çünkü insanların ilgisini fazlasıyla çekmektedir: Aileler çocuklarını ihmal ya da terk ettikten sonra, çocuklar

kendi başlarının çaresine bakmak zorundadırlar. Görünüşe bakılırsa, olgunlaşmamış ebeveynler antik çağdan beri problem oluşturmaktadır. Kendileriyle meşgul olan ebeveynlerin neden olduğu duygusal ihmal konusu, popüler kültürümüzün en ilgi çekici hikâyelerinde hâlâ bulunmaktadır. Kitaplarda, filmlerde ve televizyonda, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin hikâyeleri ve çocuklarının hayatları üzerindeki etkileri oldukça zengin bir konudur. Bazı hikâyelerde ise, bu anne-baba ve çocuk dinamiği hikâyenin asıl odak noktasıdır. Bu kitapta duygusal olgunlaşmama hakkında daha fazla bilgi öğrendikçe, günlük haberler yerine drama ya da edebiyatta geçen ünlü karakterleri hatırlayacaksınız.

Duygusal olgunlukla ilgili farklılıkları bilerseniz, bazı insanların sevgi ve yakınlıktan bahsederken sizin neden kendinizi duygusal açıdan bu kadar yalnız hissettiğinizi anlama şansına sahip olursunuz. Umarım burada okuduklarınız uzun süredir aklınızda olan sorulara cevap olacaktır. Örneğin; bazı aile üyeleri ile olan etkileşiminizin neden bu kadar acı verici ve sinir bozucu olduğunu anlamak gibi... İyi haber şu ki duygusal olgunlaşmamanın ne demek olduğunu anladığınızda diğer insanlarla ilgili daha gerçekçi beklentileriniz olabilir ve onların size karşılık vermemesinden dolayı acı çekmek yerine onlarla olan ilişkinizin seviyesini kabul edebilirsiniz.

Zehirli ebeveynlerden duygusal açıdan uzaklaşmanın, kişinin kendi içindeki barışı sağladığı ve öz yeterlilik duygusunu arttırdığı psikoterapistler tarafından uzun süredir bilinmektedir. Peki, bu nasıl yapılabilir? Bunu yapabilmenin yolu, ne ile mücadele ettiğimizi anlayabilmektir. Bencil ebeveynlerin hikâyesinde eksik olan şey, onların sevebilme becerisinin neden bu kadar sınırlı olduğunun tam bir açıklamasının olmamasıdır. İşte bu kitap, bu tür ebeveynlerin duygusal olgunluktan yoksun olduğunu açıklayarak bu boşluğu dolduruyor. Ebeveynlerinizin kişisel özelliklerini anladığınızda, onlarla hangi seviyede bir ilişkinin mümkün olduğunu veya olmadığını değerlendirebileceksiniz. Bunun bilincinde olmak, kendimize dönmemizi sağlayacak ve böylece değişmeyi reddeden ebeveynlere odaklanmak yerine kendimize odaklı bir hayat yaşayabileceğiz. Onların duygusal olarak olgulaşmamasını anlamak, bizi duygusal yalnızlığımızdan kurtaracaktır. Çünkü ihmalin bizimle değil, kendileriyle ilgili olduğunu fark edeceğiz. Onların neden farklı olamadıklarını anladığımızda, onlarla ilgili olan hayal kırıklıklarımızdan ve elbette kendi sevebilirliğimizle ilgili olan kuşklarımızdan kurtulabiliriz.

Bu kitapta, anne babanızdan birinin ya da her ikisinin duygusal yönden gelişiminizi sağlayacak olan bağı neden sizinle kuramadığını bulacaksınız. Ebeveynlerinizden dolayı kendinizi neden bu kadar görünmez ve bilinmez hissettiğinizi, iletişim kurmak için gösterdiğiniz tüm iyi niyetli çabalarınızın neden bir işe yaramadığını öğreneceksiniz.

Bölüm 1’de, duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynler tarafından büyütülen insanların neden kendilerini genellikle yalnız hissettiklerini öğreneceksiniz. Ebeveynleri ile derin duygusal ilişkileri olmayan insanların yetişkin olduklarında hayatlarının nasıl etkilendiğini anlatan hikâyelerini okuyacaksınız. Duygusal yalnızlığın ne demek olduğunun detaylı bir resmini ve aynı zamanda öz farkındalığın yalnız bırakılma duygusunu tersine çevirmeye nasıl yardımcı olduğunu göreceksiniz.

Bölüm 2 ve 3, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin özelliklerini ve neden oldukları ilişki sorunlarını keşfetmektedir. Duygusal açıdan olgunlaşmama ışığı altında baktığınızda, ebeveynlerinizin şaşırtıcı davranışlarının birçoğu anlam kazanmaya başlayacaktır. İlgili bölümlerde ebeveynlerinizin duygusal olarak olgunlaşmadığı alanları tanımlamanıza yardımcı olmak için bir kontrol listesi sunulmaktadır. Aynı zamanda ailenizin duygusal gelişiminin erkenden son bulmasının olası nedenleri hakkında bilgiler edineceksiniz.

Bölüm 4, duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynlerin dört ana türünü tanımlamaktadır ve sizin hangi tür ebeveyne sahip olduğunuzu anlamınıza yardımcı olacaktır. Ayrıca, bu dört ebeveyn türüne uyum sağlamaya çalışmak için çocukların geliştirebileceği ‘kendi kendini engelleme alışkanlıklarınıza öğreneceksiniz.

Bölüm 5’te, insanların bir aile rolünü üstlenmek için gerçek benlikleriyle olan bağlarını nasıl kaybettiklerini ve diğer insanların geçmişteki ihmal edilme durumlarından kurtulmak için nasıl davranmaları gerektiği konusunda kendi bilinçaltı fantezilerini nasıl kurduklarını göreceksiniz. Duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynlerden ortaya çıkacak iki farklı çocuk tipini öğreneceksiniz: İçselleştiriciler ve dışsallaştırdılar. (Bu durum ayrıca aynı ailede büyüyen kardeşlerin neden birbirinden çok farklı olabileceğine ışık tutacaktır.)

Bölüm 6’da, içselleştirici kişilik yapısını daha detaylı bir şekilde anlatacağım. Bu kişilik yapısı, kendi üzerine düşünmeye ve kişilik gelişimine çok önem verir: İçselleştiriciler son derece sezgisel ve duyarlıdır, diğer

insanlarla etkileşim ve iletişim kurmak için güçlü içgüdülere sahiptir. Bu bölümde, bu kişilik türünün size uyup uymadığını anlayacaksınız ve özellikle de yardıma ihtiyaç duyulduğunda özür dileme eğilimi gösterme, ilişkilerde söz konusu olan duygusal çalışmaları yapma ve öncelikli olarak diğer insanların ne istediklerini düşünme gibi özelliklerin size hitap edip etmediğini öğreneceksiniz.

Bölüm 7, ilişkilerin eski kalıpları yıkıldığında ve insanlar karşılanmamış beklentilerinin farkına vardığında ortaya çıkan durumlardan bahsetmektedir. Bu durum, insanların psikoterapi alanından yardım beklediği bir noktadır. Ayrıca, sizinle kendi kalıplarını inkâr etmeyi bırakan ve farklı olmaya karar veren kişilerin hikâyelerini de paylaşacağım. Bu kabul ediş sürecinde, kendi içgüdülerine güvenme yeteneklerini tekrar kazanma ve kendilerini gerçek anlamda tekrar tanıma yolculuklarına tanık olacaksınız.

Bölüm 8de olgunluk bilinci yaklaşımı ile insanlarla ilişki kurmanın bir yolunu sunacağım. İnsanların davranış düzeyini değerlendirmek için duygusal olgunluk kavramını kullanarak onların bu davranışlarını daha nesnel açıdan görmeye başlayacaksınız ve olgunlaşmamanın belirtileri ortaya çıktığında bunu fark edebileceksiniz. Duygusal açıdan olgunlaşmamış insanlarda nelerin işe yaradığını ve nelerin işe yaramadığını öğreneceksiniz. Aynı zamanda, bu tür insanların sebep olduğu duygusal manevi zararlardan kendinizi nasıl koruyacağınızı da öğreneceksiniz. Tüm bunların hepsi hayatınıza barışı ve öz güveni getirecek.

Bölüm 9 da, bu yaklaşımı kullandıktan sonra yeni bir özgürlük ve bütünlük duygusu yaşamış bireyler hakkında bilgi edineceksiniz. Bu kişilerin hikâyesi, olgunlaşmamış ebeveynlerin neden olduğu suçluluk duygusundan ve karışıklıktan kurtulmanın nasıl bir şey olduğunu anlamınıza yardımcı olacak. Kendi kişisel gelişiminize odaklanarak, duygusal olgunluğun yer almadığı ilişkilerden özgürlüğe doğru yol alabilirsiniz.

Bölüm 10, size iyi davranacak ve kendinizi duygusal açıdan emniyetli ve güvenilir hissettirecek insanların nasıl tanımlanacağını açıklamaktadır. Bu durum aynı zamanda duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynlerin yetişkin çocuklarına özgü olan ‘kendi kendini engelleyen kişiler arası davranışları değiştirmenize yardımcı olacak. İlişkilerde bu yeni yaklaşımı benimsediğinizde, duygusal yalnızlık geçmişe ait bir şey hâlini alabilir.

Bu kitabı okuduktan sonra, duygusal olarak olgunlaş- mamanın belirtilerini fark edebilecek ve neden kendinizi sürekli yalnız hissettiğinizi

anlayabileceksiniz. Bunun sonucunda, duygusal olarak olgunlaşmamış insanlarla daha yakın ilişkiler kurmak istediğinizde duygusal yakınlık kurma çabalarınızın neden işe yaramadığını anlayabileceksiniz. Aynı zamanda, çıkarıcı ve karşı tarafı düşünmeyen insanlara duygusal olarak bağlanmanıza neden olan aşırı gelişmiş empati becerinizi yönetebilmeyi öğreneceksiniz. Son olarak, gerçek duygusal yakınlık ve tatmin edici iletişim kurabilme yeteneğine sahip kişileri tanıyabileceksiniz.

Bu konuyla ilgili yıllarca okuduğum ve araştırdığım her şeyi, gerçek müşterilerle yaptığım çalışmalardan elde ettiğim etkileyici hikâyeleri sizinle paylaşmanın heyecanını yaşıyorum. Mesleki hayatımın büyük bir kısmında bu konuyu anlamak için bir arayış içindeydim. Çalıştığım birçok kişi tarafından tekrar ve tekrar teyit edilen bulguları ve sonuçları sizlerle paylaşmaktan çok mutluyum.

Umudum, duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynlerin çocuklarında uyandırdığı duygusal acıdan ve karışıklık hissinden kurtulmanızdır. Eğer bu kitap duygusal yalnızlığınızı anlamınıza yardımcı olursa veya hayatınızda daha derin

duygusal bağlar ve daha samimi ilişkiler kurmanızı sağlarsa, misyonumu gerçekleştirmiş olacağım. Aynı zamanda bu kitap, kendinizi artık başkalarının baskısı altında olmayan değerli bir insan olarak görmeyi sağlarsa, görevimi yerine getirmiş olacağım. Okumak üzere olduğunuz birçok şeyden şüphe duyduğunuzu biliyorum. Bilmenizi isterim ki ben her zaman haklı olduğunuzu size söylemek için buradayım.

Hakkınızda en hayırlı olanı diliyorum.

1.

BÖLÜM

DUYGUSAL OLARAK OLGUNLAŞMAMIŞ EBEVEYNLER YETİŞKİN ÇOCUKLARININ HAYATLARINI NASIL ETKİLER?

Duygusal yalnızlık, başka insanlarla yeterince duygusal yakınlık kuramamaktan kaynaklanır. Bu yalnızlık hissi, kendisiyle meşgul olan anne babaların çocuklarına duygusal yakınlık gösterememesinden dolayı çocukluk döneminde başlayabilir ya da duygusal bağ koptuğunda yetişkinlik döneminde ortaya çıkabilir. Eğer duygusal yalnızlık bir ömür boyu hissedilirse, bu durum bir çocuk olarak duygusal açıdan yeterince karşılık görülmediğine işaret edebilir.

Duygusal olarak olgunlaşmamış bir ailede büyümek, yalnızlık içeren bir deneyimdir. Bu ebeveynler, çocuklarının fiziksel sağlığına önem vererek yiyecek ve güvenlik ihtiyaçlarını karşılayarak gayet normal davranabilir ve dışarıdan mükemmel görünebilirler. Ancak eğer çocukları ile sağlam bir duygusal bağ kurmazlarsa, gerçek güven duygusunun olması gerektiği yerde büyük bir boşluk oluşur.

Başkaları tarafından görülmemenin verdiği yalnızlık duygusu, fiziksel yaralanma kadar temel bir acıdır ve bu acı içeridedir, dışarıdan görülmez. Duygusal yalnızlığın anlaşılması güçtür ve kişiye özel bir deneyimdir. Bu nedenle, görülmesi ya da tanımlanması zordur. Duygusal yalnızlığı, bir boşluk ya da dünyada yalnız olmak olarak adlandırabilirsiniz. Bazı insanlar bu duyguyu var olan yalnızlık olarak adlandırır ama aslında bu duyguyla ilgili var olan hiçbir şey yoktur. Eğer kendinizi duygusal olarak yalnız hissediyorsanız, bu ailenizden kaynaklanmaktadır.

Çocukların ebeveynleriyle olan ilişkilerinde duygusal yakınlığın olmadığını belirleme imkânı yoktur. Bu, çocukların sahip olabileceği bir kavram değildir. Ayrıca, çocukların anne babalarının duygusal olarak olgunlaşmadığını anlayabilmeleri pek mümkün değildir. Onların sahip olduğu tek şey, boşluk hissidir ve işte bu his bir çocuğun yalnızlığı deneyimlemesidir. Bir çocuğun yalnızlık hissine çare bulması, olgun bir ebeveynle sevgi dolu bir bağ kurmasına bağlıdır. Ancak eğer anne babanız derin duygulardan korkuyorsa rahatlama ihtiyacı duyduğunuz için tedirgin bir utanç hissi ile karşı karşıya kalmış olabilirsiniz.

Duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynlerin çocukları büyüdüklerinde, görünüşte normal bir yetişkin hayatı sürseler bile, temelde bir boşluk ile yaşarlar. Bu kişiler, farkında olmadan kendilerine yeterince duygusal bağ sağlamayan ilişkileri seçerse, yalnızlıkları yetişkinlikte de devam edebilir. Okula gidebilirler, çalışabilirler, evlenebilirler, kendi çocuklarını büyütebilirler ama temelde yer alan duygusal dışlanma hissi

akıllarından çıkmaz. Bu bölümde, insanların duygusal yalnızlık deneyimlerini dinleyeceğiz, öz farkındalıklarının kendilerini anlamalarına, neleri kaçırdıklarının görmelerine ve değişimi gerçekleştirmelerine nasıl yardımcı olduğunu fark edeceğiz.

Duygusal Yakınlık

Duygusal yakınlık, herhangi bir konuyla ilgili tüm duygularınızı söyleyebileceğiniz bir kişinin olduğunu bilmektir. Başka bir kişiye kendinizi gerek kelimelerle, gerek fikir alışverişiyle, gerekse sessiz bir şekilde bağ kurarak tamamen güven içinde açabileceğinizi bilirsiniz. Duygusal yakınlık, gerçekten olduğunuz gibi görünmenizi sağlayan son derece tatmin edici bir histir ve böyle bir şey, diğer kişi sizi yargılamak yerine yalnızca tanımaya çalıştığında var olacak bir şeydir.

Bir çocuk olarak kendimizi güvende hissetmemizin temeli, bakımımızı sağlayan kişilerle kurduğumuz duygusal bağda yer almaktadır. Duygusal açıdan duyarlı ebeveynler çocuklarına her zaman yanlarına gidebilecekleri insanlar olduğunu hissettirir. Böyle bir his, ebeveynlerle kurulan gerçek duygusal bir etkileşim gerektirir. Duygusal olarak olgunlaşmış ebeveynler neredeyse her zaman bu duygusal bağlantıya dâhil olurlar. Bu tür insanlar hem kendi duygularında hem de diğer insanlarla olan ilişkilerinde rahat hissetmek için yeterli öz farkındalığı geliştirmektedirler.

Daha da önemlisi, çocuklarının ruh hâlini fark ederek ve onların duygularını ilgiyle karşılayarak çocuklarına duygusal olarak uyum sağlarlar. Böylece, çocuk ailesi ile güvenli bir bağ kurduğunu hisseder. Yetişkin anne babalar, çocuklarına onlarla ilgilenmekten zevk aldıklarını ve duygusal konular hakkında konuşmanın iyi olduğunu hissettirir. Bu tür ailelerin canlı, dengeli duygusal bir yaşamı vardır. Genellikle çocuklarına duydukları özen ve ilgi tutarlıdır. Onlar duygusal açıdan güvenilir insanlardır.

Duygusal Yalnızlık

Duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynler öylesine kendileri ile meşgul olurlar ki çocuklarının iç dünyasının farkına bile varmazlar. Buna ek olarak, duyguları hesaba katmazlar ve duygusal yakınlıktan korkarlar. Kendi duygusal gereksinimlerinden rahatsızlık duyarlar ve bu nedenle çocuklarına duygusal açıdan nasıl bir destek sağlayacaklarına dair bir fikirleri yoktur. Bu tür anne babalar eğer çocukları üzülürse sinirlenir ve çocuklarını rahatlatmak yerine cezalandırırlar. Bu tepkiler, çocukların duygusal temas kapılarını kapatarak içgüdüsel dürtülerinin önüne geçer.

Eğer ebeveynlerinizden biri ya da her ikisi size duygusal destek vermek için yeterince olgunlaşmamış ise, bir çocuk olarak böyle bir şeyin eksikliğinin etkilerini hissetmiş olabilirsiniz ama neyin yanlış olduğunu anlayamazsınız. Kendinizi boşlukta ve yalnız hissetmenin sizin özel ve ilginç deneyiminiz olduğunu ve sizi diğer insanlardan farklı kılan bir şey olduğunu düşünebilirsiniz. Bir çocuk olarak bu boşluk hissinin yeterli insani ilişkilere sahip olmamaya karşı verilen normal ve evrensel bir yanıt olduğunu kabul etmekten başka bir yolunuz yoktu. ‘Duygusal yalnızlık’ kendi çaresini öneren bir terimdir: Hissettiğiniz şeyle ilgili başka bir kişinin sempatik ilgisini görememek. Bu yalnızlık türü, garip ya da anlamsız bir duygu değildir aksine başkalarıyla yeterince empati kurmadan büyümenin öngörülebilir bir sonucudur.

Duygusal yalnızlığın bu tanımını daha iyi açıklamak için çocukluğundaki bu hissi canlı olarak hatırlayan ve iyi bir şekilde tarif eden iki kişinin hikâyesine bakalım.

David’in Hikâyesi

Bu hikâyede, ailesinde büyüyen kişilerin yalnız görüldüğünü söylediğimde danışanım David’in verdiği cevap yer almaktadır; “Tamamen izole edildiğimi hissettiğim inanılmaz bir yalnızlıktı... Benim var oluşumun bir gerçeğiydi. Normal bir şey gibi geliyordu. Ailemde herkes birbirinden ayrıydı ve hepimiz duygusal olarak izole edilmiştik. Hiçbir iletişim noktamız olmadan paralel hayatlar yaşıyorduk. Lisedeyken, bu durum bana etrafımda kimse olmadan okyanusta yüzen bir görüntü resmediyordu, işte, evde de böyle hissediyordum.”

Yalnızlık duygusuyla ilgili daha fazla şey anlatmasını istediğimde Davidşöyle devam etti; “Boşluk ve hiçlik duygusu hâkimdi. Birçok insanın böyle hissetmediğini bilmemin bir yolu yoktu. Bu his benim için sıradan bir gün demektir.”

Rhonda’nın Hikâyesi

Rhonda benzer bir yalnızlığı, yedi yaşındayken annesi, babası ve üç kardeşi ile birlikte yaşadığı eski evlerinin orada eşyaları taşıyan bir kamyonun yanında dururken yaşadığım anımsadı. Her ne kadar ailesi bedenen yanında olsa da hiç kimse ona dokunmuyordu ve kendisini tamamen yalnız hissediyordu; “Orada ailemle birlikte ayakta duruyorduk ve kimse neden taşındığımızı açıklamıyordu. Kendimi tamamen yalnız hissediyordum ve neler olduğunu anlamaya çalışıyordum. Ailemle birlikteydik ama kendimi

onların yanındaymış gibi hissetmiyordum. Kendimi bitkin hissettiğimi hatırlıyorum ve bu durumla kendi başıma nasıl başa çıkacağımı merak ediyordum. Tek bir soru bile sormamın mümkün olduğunu düşünmüyordum. Onlar bana tamamen ulaşılmaz geliyordu. Onlarla herhangi bir şeyi paylaşamayacak kadar endişeliydim. Bu durumla tek başıma baş etmem gerektiğini biliyordum.”

Duygusal Yalnızlık İçindeki Mesaj

Bu tür duygusal acılar ve yalnızlık, aslında sağlıklı bir mesajdır. David ve Rhonda'nın hissettikleri endişe, aslında duygusal temas kurmaya korkunç derecede ihtiyaç duyduklarını fark etmelerini sağlıyordu. Ancak aileleri onların nasıl hissettiğini fark etmedikleri için yapabildikleri tek şey duygularını içlerinde tutmalarıydı. Neyse ki duygularınız onları bastırmak yerine dinlemeye başladığınızda, başkalarıyla güvenilir bir bağ kurmanız için sizi yönlendirir. Duygusal yalnızlığınızın nedenini bilmek, daha tatmin edici ilişkiler kurmanın ilk adımı olacaktır.

Çocuklar Duygusal Yalnızlıkla Nasıl Başa Çıkar?

Duygusal yalnızlık öylesine acı verici bir şey ki bu duyguyu deneyimleyen bir çocuk ailesiyle bir bağ kurmak için gerekli olan her şeyi yapacaktır. Bu çocuklar başkalarının gereksinimlerine öncelik vermeyi bir ilişkiye kabul edilmenin bedeli olarak öğrenebilir. Başka kişilerin kendilerine destek olmasını veya ilgi göstermesini beklemek yerine, onlar bu kişilere yardım etme rolünü üstlenebilir ve herkesi kendi duygusal gereksinimlerinin az olduğuna ikna edebilir. Maalesef, böyle bir durum daha büyük bir yalnızlığa neden olur çünkü en derin ihtiyaçlarınızı örtbas etmeye çalışmak diğer kişilerle gerçek ilişkiler kurmanızı engeller.

Yeterli ebeveyn desteğinin olmaması ya da ilişki kurulamamasından dolayı duygusal bağdan yoksun birçok çocuk, çocukluklarını geride bırakmaya isteklidir. Bu çocuklar en iyi çözümün, hızlı bir şekilde büyümek ve kendilerine yetebilir hâle gelmek olduğunu düşünür. Kendi yaşlarının ötesinde yetkin bir hâle gelirken temelde yalnızlık yaşarlar. Genellikle prematüre olarak yetişkinliğe geçerler, mümkün olduğunca hızlı bir şekilde işe başlarlar, cinsel yönden aktif olurlar, erkenden evlenirler ya da vatani görevlerini yerine getirirler. Onlardan “Zaten kendi kendime baktığım için tek başıma yola devam edebilir ve hızlı olarak büyümenin avantajlarından yararlanabilirim.” şeklinde cümleler duyarsınız. Onlar yetişkin olmayı dört gözle beklerler çünkü yetişkinliğin özgürlük ve aidiyat imkânı sunduğuna

inanırlar. Ne yazık ki evden ayrılmak için acele ettiklerinde yanlış bir kişiyle evlenebilir, sömürüye tolerans gösterebilir ve verdiğiinden daha fazlasını isteyen bir işte çalışmaya devam edebilirler. İlişkilerinde genellikle duygusal yalnızlığa razı olurlar çünkü eski ev hayatlarında olduğu gibi bu durum onlara normal gelir.

Neden Geçmiş Kendini Tekrar Eder

Duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynlerle duygusal bir bağ kuramamak böylesine acı verici bir şey ise o hâlde neden birçok insan yetişkinlikte sinir bozucu ilişkilere kapılır? Beynimizin en ilkel kısımları emniyetin aşinalık içinde yer aldığı bize söylemektedir. (Bowlby, 1979) Deneyimle- diğimiz durumların çekimine kapılırız çünkü onlarla nasıl başa çıkabileceğimizi biliriz. Bir çocuk olarak ebeveynlerimizin sınırlarının farkında olamayız çünkü anne babalarımızı olgunlaşmamış ya da kusurlu olarak görmek korkutucudur. Maalesef, ebeveynlerimizle ilgili bu acı verici gerçeği inkâr ettiğimizde benzer zarar verici insanları gelecekteki ilişkilerde tanıyamıyoruz. Bu durumu reddetmek aynı şeyin gelecekte de tekrar tekrar yaşanmasına sebep olmaktadır. Sophie'nin hikâyesi, bu dinamiği çok güzel resmetmektedir.

Sophie'nin Hikâyesi

Sophie, beş yıldır Jerry ile flört ediyordu. Bir hemşire olarak iyi bir iş ve uzun süren bir ilişkiye sahip olduğu için kendisini şanslı hissediyordu. Otuz iki yaşına geldiğinde evlenmek istedi ama Jerry nin hiç acelesi yoktu. Jerry açısından her şey olması gerektiği gibiydi. Eğlenceli bir adamdı ama duygusal bir yakınlık kurmak istemiyor gibiydi ve Sophie duygusal konuları açtığında genellikle geçiştiriyordu. Bu durum karşısında Sophie gerçekten derin bir üzüntü duyuyordu ve ne yapacağını anlamak için bir terapiye ihtiyaç duydu. Bu gerçekten zor bir çelişkiydi: Jerry i seviyordu ama bir aile kurmak için çok geç olduğunu düşünüyordu. Aynı zamanda kendisini suçlu hissediyor ve bu kadar fazla şey istediği için üzülüyordu.

Bir gün Jerry, ilk kez buluştukları restoranta gitmeyi önerdi. Jerry'nin kurduğu cümleler Sophie'ye evlenme teklifi edip etmeyeceğini düşündürdü. Sophie, heyecanını kontrol altında tutmaya çalışırken günü zar zor geçirdi.

Akşam yemeğinden sonra nihayet, Jerry ceketinin cebinden bir mücevher kutusu çıkardı. Kutuyu keten masa örtüsünün üzerine koyduğunda, Sophie neredeyse nefes alamıyordu. Ancak Sophie kutuyu açtığında yüzük yoktu, üzerinde soru işareti olan küçük bir kâğıt vardı. Ne olduğunu

anlayamamıştı.

Jerry sırtıarak baktı ve “Artık arkadaşlarına malum ‘soruyu patlattığımı söylersin!” dedi.

Sophie karman çorman bir hâlde; “Evlenme mi teklif ediyorsun?” dedi.

“Hayır, sadece bir şaka, anlamadın mı?”

Sophie, Jerry’nin cevabı karşısında şok oldu, öfkeleni ve derinden incindi. Annesini arayıp olanları anlattığında annesi Jerry nin taraf nı tutup Sophie’ye bunun komik bir şaka olduğunu ve sinirlenmemesini söyledi.

Dürüst olmak gerekirse böyle bir şakanın bir ilişkide komik olabileceğini düşünemiyorum. Bu, oldukça aşağılayıcı bir durum. Daha sonra Sophie, annesi ve Jerry’nin birçok ortak özelliği olduğunu ve her ikisinin de insanların duygularına karşı duyarsız olduğunu fark etti. Sophie nasıl hissettiğini onlara anlatmaya çalıştığında kendisini önemsenmemiş olarak hissediyordu.

Terapi esnasında Sophie, annesinin empati eksikliği ile Jerry’nin duygusal duyarsızlığı arasındaki paralelliği görmeye başladı. Sophie, Jerry ile olan ilişkisinde çocukken hissettiği duygusal yalnızlığı tekrar hissetmeye başladığını fark etti ve şimdi Jerry nin duygusal açıdan var olmamasıyla ilgili yaşadığı hayal kırıklığının yeni bir şey olmadığını görmeye başladı. Bu hayal kırıklığı tıpkı çocukluğu kadar eskiydi. Sophie hayat boyu bağ- lanamama hissiyle yaşadığını düşündü.

Mutsuz Olmanın Verdiği Suçluluk Hissi

Sophie gibi insanların kalbimde daima özel bir yeri var çünkü bu tür insanlar öyle normal davranırlar ki diğer insanlar onların hiçbir problemi olmadığını düşünür. Aslında, yetkinlikleri kendi acılarını ciddiye almalarını zorlaştırıyor. Genellikle böyle insanlardan “Ben her şeyi hallederim. Mutlu olmalıyım. Neden böyle çok zavallı hissediyorum?” gibi cümleler duyarız. Bu durum, çocukluğunda fiziksel ihtiyaçları karşılanırken duygusal ihtiyaçlarının karşılanmadığı bir insanın klasik karışıklığıdır.

Sophie gibi insanlar şikâyet ettiklerinde genellikle suçluluk hissederler. İster erkek ister kadın olsun Sophie gibi insanlar şükran duymaları gereken her şeyi listeler, sanki hayatları hiçbir yanlış hesaplamanın olmadığı bir toplama işlemidir. Ancak temelde yer alan yalnızlık duygusuna dokunmazlar ve en yakın ilişkilerinde hasretini çektikleri duygusal samimiyetten yoksundurlar.

Bu tür insanlar benimle görüşmeye geldiklerinde ya partnerlerinden

ayrılmak üzere olurlar ya da ihtiyaçlarının bazılarını karşılayan bir ilişkiye başlamak üzere olurlar. Bazıları ise romantik ilişkilerden tamamen uzak durur ve duygusal bağlanmayı uzak durmaları gereken bir tuzak olarak görürler. Bazıları ise, çocukları için ilişkilerini devam ettirmeye karar verir ve nasıl daha az öfkeli ve kızgın olacaklarını öğrenmek için terapiye gelirler.

Bu insanların çok azı, tatmin edici olmayan duygusal yakınlık eksikliğinin çocukluk döneminde başlamış olduğunu düşünerek ofisime gelir. Genellikle kendilerini mutlu etmeyen bir hayatın içinde nasıl yer aldıklarına şaşırırlar. Hayattan daha fazla şey isterken bencillik duygularıyla mücadele ederler. Sophie ofise geldiğinde ilk cümlesine “İlişkiler her zaman hayal kırıklığı ile sonuçlanıyor ve sonuçlanacak da... Bu düzen böyle, değil mi?” diyerek başlamıştı.

Söylediği kısmen doğrudu. İyi ilişkiler biraz çaba ve sabır ister. Ancak bu çok fazla abartılmamak. Duygusal bağ kurmanın kolay bir yolu olabilir.

Duygusal Yalnızlık Cinsiyeti Aşar

Her ne kadar psikoterapiyle ilgilenen kadınların sayısı erkeklerden daha fazla olsa da ben birincil ilişkilerinde benzer yalnızlık hissini yaşayan çok sayıda erkekle çalışmaktayım. Bazı açılardan, bu durum erkekler için daha acı verici olabiliyor çünkü bizim kültürümüz erkeklerin daha az duygusal ihtiyaçları olduğunu ileri sürmektedir. Ancak intihar ve şiddet oranlarına bakıldığında bunun doğru olmadığı ortaya çıkmaktadır. Erkeklerin duygusal olarak acı çektiğinde şiddete başvurma ve intihar girişimlerinde başarılı olma olasılıkları daha yüksektir. Duygusal yakınlıktan, aidiyet duygusundan ve ilgi odağı olmaktan yoksun olan erkekler, tıpkı herkes gibi kendilerini boşlukta hissedebilir ama bunu göstermeye direnebilirler. Duygusal bağ, cinsiyete bakılmaksızın insanlığın temel gereksinimidir.

Anne babalarına duygusal olarak bağlanamayacağını düşünen çocuklar genellikle ailelerinin onlardan istedikleri rollere bürünerek bağlarını güçlendirmeye çalışır. Böyle bir yaklaşımla ailelerinin kısa süreli onayını kazanabilirler ancak bu durum gerçek duygusal bir bağ kurmalarını sağlamaz. Duygusal olarak kopuk olan aileler, çocukları onları memnun etmek için bir şey yaptı diye birdenbire empati kurma becerisi gösteremezler.

İster kadın ister erkek olsun çocukluklarında duygusal ilgiden yoksun olan kişiler, başkalarının onlarla kendileri oldukları için bir ilişki kurmak isteyeceklerine genellikle inanamazlar. Eğer insanlarla yakınlık kurmak istiyorlarsa diğer kişiye öncelik verecek şekilde bir rol üstlenmeleri

gerektiğine inanırlar.

Jake'in Hikâyesi

Jake, gerçekten sevildiğini hissettiren şen şakrak bir kadınla evlenmişti. Evlendiklerinde gerçekten mutluydu ama şimdi bu mutluluğu hissedemiyordu. Jack; “Mutlu olmalıyım. Dünyadaki en şanslı erkeklerden biriyim ve karımın benden istediği gibi bir erkek olmak için elimden geleni yapıyorum. Ancak kendimi rol yapıyor gibi hissediyorum. Kendimi gerçekte olduğumdan daha eğlenceli biri gibi olmaya zorluyorum. Taklit yapıyor gibi hissetmekten nefret ediyorum, ” diyerek düşüncelerini paylaştı.

Jake'e Kayla ile birlikte olması için nasıl biri olması gerektiğini sordum.

“Tıpkı Kayla gibi süper mutlu biri olmalıyım. Ona sevildiğini hissettirmeliyim ve onu her zaman mutlu etmeliyim. Bunlar olması gereken şeyler. ” Jake cümlesini bitirdiğinde bana onay bekleyen gözlerle baktı ama ben sessizliğimi koruduğumda şöyle devam etti; “Kayla işten eve geldiğinde, gerçekten mutlu ve heyecanlı davranmaya çalışıyorum. Ancak bunlar benim hissettiklerimin ötesinde ve gerçekten çok yoruluyorum. ”

Jack'e hissettiği gerginliği Kayla'ya açıkça söylese neler olacağını sorduğumda “Eğer bu konuyu onunla konuşmaya çalışırsam gerçekten mahvolur ve çok öfkelenir. ” şeklinde cevap verdi.

Jack'e geçmişte kendi gerçek duygularını biriyle paylaşmanın o kişiyi çok öfkeliendirdiğini düşündüğümü söyledim ama bunun Kayla'nın nasıl tepki vereceğini belirlemediğini de ekledim. Bu durum bana daha çok, istediği şeyler yapılmadığında patlamaya hazır olan öfkeli annesi hakkında anlattıklarını düşündürdü.

Jake in Kayla ile olan güven ilişkisi, rahatlaması ve kendi gibi olması için onu kışkırtıyordu ama bu şekilde çaba göstermeye son verdiğinde ilişkilerinin kötüye gideceğini biliyordu.

Jake e bu güvenli yeni ilişkinin, kendi gibi olduğu için sevilme şansı verebileceğini söylediğinde duygusal ihtiyaçlarına atıfta bulunulmasından rahatsız oldu. Utanmış görünüyordu ve “Siz bu cümleyi kurduğunuzda kendimi acınası ve aciz biri olarak gördüm, ” dedi.

Jake çocukluk döneminde annesinden herhangi bir duygusal ihtiyacı göstermenin zayıflık anlamına geldiğini öğrenmişti. Dahası Jack annesinin istediği gibi davranmazsa kendisini yetersiz ve sevilmeyen biri olarak hissediyordu.

Jake sonunda kendi duygularını anlayabildi ve onu olduğu gibi kabul eden Kayla ile gerçek bir bağ kurdu. Diğer yandan, annesine olan öfkesini gün ışığına çıkardığımızda öfkesinin şiddeti karşısında şaşkınlığa düştü. “Ondan bu kadar nefret ettiğime inanamıyorum. ” dedi. Jake in fark edemediği şey, hiçbir iyi niyet söz konusu değilken birinin sizi kontrol etmeye çalıştığında ortaya çıkan nefretin normal ve istemsiz bir tepki olduğunu bilmemesiydi. Bu durum bir kişinin kendi ihtiyaçları uğruna sizin duygusal hayatınızı yok ettiğine işaret eder.

Ailenin Bakımını Üstlenerek Köşeye Sıkışmış Gibi Hissetmek

İnsanların derin duygusal yalnızlık hissetmesi sadece romantik ilişkiler için geçerli değildir. Benzer hikâyelere sahip bekar insanlarla da çalıştım ve onlar mutsuz yetişkin ilişkilerini aileleri ve arkadaşlarıyla yaşıyor. Genel olarak, aileleri ile olan ilişkileri öylesine bunaltıcı ki herhangi biriyle romantik bir ilişki yaşamak için duygusal enerjileri kalmıyor. Aileleriyle olan tecrübelerinden dolayı onlar ilişki kurmayı terk edilme ve acı çekme olarak görüyorlar. Bu insanlar için ilişki, köşeye sıkışmak gibi bir şey çünkü zaten kendilerini çocuklarının sahibi gibi gören bir anne babayla yaşıyorlar.

Lousie’nin Hikâyesi

Yirmili yaşlarının sonunda bekar bir öğretmen olan Louise, annesinin hakimiyeti altında olduğunu hissediyordu. Sevimsiz bir polis memuru olan annesi Lou- sie’den kendisiyle yaşamasını ve ona bakmasını istiyordu. Annesinin talepleri o kadar aşırıydı ki Lousie artık intihar etmeyi düşünmeye başlamıştı. Terapisti, Lousie’e hiç tereddüt etmeden annesinin kontrolünden çıkması gerektiğini söyledi. Lousie annesine evden ayrılmak istediğini söylediğinde annesi; “Böyle bir şey söz konusu bile değil. Kendini berbat hissedersin. Dahası ben sensiz yaşayamam. ”cevabını verdi. Neyse ki Lousie kendi özgür hayatını yaşama gücünü bir kez elde etmişti. Bu süreçte, suçluluğun yönetilebilir bir duygu ve özgürlüğü için ödenecek küçük bir bedel olduğunu keşfetti.

İçgüdülerinize Güvenmemek

Duygusal olarak olgunlaşmayan ebeveynler, çocuklarının duygularını ve içgüdülerini nasıl onaylayacaklarını bilmezler. Bu onaylama olmadan, çocuklar başkalarının onlar hakkında emin oldukları şeylere boyun eğmeyi öğrenir. Bir yetişkin olarak gerçekten istemedikleri ilişkilere razı olduklarında kendi içgüdülerini inkâr edebilirler. Sonrasında da bu ilişkinin yürüyüp yürümeyeceğinin başkalarına bağlı olduğunu düşünebilirler.

İlişkilerinde bu kadar çaba göstermek zorunda olmalarını mantıklı bir hâle getirebilirler ve eşleri dostlarıyla iyi geçinmek için her gün bu kadar mücadele vermeyi normal görebilirler. Elbette, bir ilişkide iletişimi ve bağı devam ettirmek için çaba harcamak gerekebilir ancak bu durumu değişmez ve can sıkıcı bir iş olarak görmemek gerekir.

Gerçek olan şu ki eğer her iki ebeveyn de birbiriyle uyumluysa, birbirlerinin duygularını anlıyorsa ve birbirlerine karşı olumlu ve destekleyici bir tutum sergiliyorlarsa onların ilişkisi öncelikli olarak memnun edicidir, can sıkıcı değildir. Eşinizi görmek ya da birlikte vakit geçirmek için dört gözle bekliyorsanız mutlu olmak için çok şey istediğiniz söylenemez, insanlar size “Her şeye sahip olamazsın!” dediklerinde aslında onların söylemeye çalıştığı şey ihtiyaç duydukları şeylere sahip olmadıklarıdır.

Bir insan olarak, duygusal olarak mutlu olduğunuzu hissettiğinizde kendinize güvenebilmelisiniz. Elinizden gelenin ne olduğunu biliyorsunuz. Bitmek bilmeyen talepleri olan dipsiz bir kuyu değilsiniz. Size bir şeylerin eksik olduğunu söyleyen iç sesinize güvenmelisiniz.

Ancak duygularınızı dikkate almamak için eğitildiyse, dışarıdan bakıldığında her şey yolunda görünürken siz şikâyet etmeyi seçerseniz suçluluk hissedersiniz. Eğer başınızı sokacak bir eviniz, düzenli bir maaşınız, karnınızı doyuracak kadar yemeğiniz ve yeterince eşiniz dostunuz varsa halk arasındaki yaygın inanış size “Daha başka ne istiyorsun ki?” der.

Birçok insan neden memnun olmaları gerektiğiyle ya da memnun olmadıklarını kabul ederken neden çekingen olduklarıyla ilgili birçok sebep sıralayabilir ve bunu yaparken de kendilerini ‘doğru’ duygulara sahip olmamakla suçlarlar.

Meaghan’ın Hikâyesi

Meaghan, üniversitenin ilk yılında hamile kalmadan önce erkek arkadaşından iki kez ayrılmıştı. Erkek arkadaşı evlenmek istemesine rağmen, bu ilişki tam olarak onun istediği gibi değildi. Bununla birlikte ailesi, oldukça zengin bir aileden gelen ve karnında çocuğu olan kızlarıyla evlenmek isteyen erkek arkadaşı için deliriyordu. Sonunda Meaghan pes etti ve erkek arkadaşıyla evlendi. Kocasını çok başarılı bir emlakçı oldu ve ailesinden de gerekli yardımı alıyordu. Yıllar sonra, üç çocuğu ile birlikte Meaghan evliliğini bitirmeye karar verdi ve ayrılmayı istediği için hem kafası karıştı hem de kendini suçlu hissediyordu.

İlk seansımızda Meaghan kendini nasıl ifade edeceğini bilmediğini

söyledi. Her şey yolunda giderken neden memnun olmadığını ne kocası ne de ailesi anlıyordu ve duygularını ifade edebilecek kelimeleri bulamıyordu. Duraksayarak yaptığı her açıklamada onlar, Meaghanın yanlış olduğuyla ilgili birçok sebep gösteriyorlardı. Onun açıklamalarını dikkate almıyorlardı çünkü onun şikayetlerini duygusal buluyorlardı.Örneğin; Meaghan dinlenilmediğini, duygularının ve isteklerinin görmezden gelindiğini ve kocasıyla iyi vakit geçiremediğini söylüyordu. Aslında Meaghan kendisinin ve kocasının hem sosyal hem cinsellik hem de diğer etkinlikler açısından uyumlu olmadıklarını anlatmaya çalışıyordu.

Meaghanın asıl problemi, kendisini nasıl ifade edeceğini bilmemesinden kaynaklanmıyordu. Asıl problem, ailesinin onu duymak istememesiydi. Kocas ve ailesi onu anlamaya çalışmıyordu aksine onu yanlış yaptığı konusunda ikna etmeye çalışıyorlardı.

Meaghan, kendini suçlu ve mahcup hissediyordu çünkü duygusal gereksinimleri verdiği sözleri ve sorumlulukları aşıyordu. Ancak kendisine de söylediğim gibi, verdiği sözler ve üstlendiği sorumluluklar bir ilişkiyi devam ettirmek için yeterli değildir. Bir ilişki, duygusal yakınlığın verdiği haz ve bir kişinin sizi gerçekten dinlemek ve anlamak için zaman ayırdığını hissetmekle sürdürülür. Eğer böyle bir şey yoksa o zaman ilişkiniz doğru bir şekilde gelişmeyecektir. Karşılıklı duygusal tepkiler, insan ilişkilerinin tek temel ögesidir.

Meaghan kocasından ayrılmak istediği için kendini kötü biri olarak görmekten korkuyordu. İnsanlar duygusal açıdan tatmin edici olmayan ilişkilerini tolere edemediği zaman, onların ayrılmayı istemelerini nasıl nitelendirmeliyiz.⁷ Bencil, düşüncesiz ya da taş kalpli olarak mı Çok mu erken pes ediyorlar ya da ahlâka aykırı mı davranıyorlar? Eğer bugüne kadar her şeye katlandılarsa neden bundan sonra da katlanmasınlar? Neden durduk yere ortalığı karıştırıyorlar?

Mesele, bu evliliğin çok uzun zamandır devam ediyor olması olabilir. Yıllarca kocasının ve ailesinin isteklerini karşılamaya çalışan Meaghan gibi onlar da bu ilişki için vermeleri gereken tüm enerjiyi tüketmiş olabilir. Meaghan duygularını defalarca açıklamaya ve ne kadar mutsuz olduğunu söylemeye çalışmıştı. Hatta kocasına mektuplar yazarak işin içinden çıkmaya çalıştı. Ancak hem kocası hem de ailesi onu dinlememişti. Aksine her defasında ona ne yapması gerektiğini söyleyerek karşılık verdiler. Bu

davranış, duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynlerin klasik benmerkezci tepkisidir.

Sonunda, Meaghan kendi duygularını ciddiye almaya başladı, kocasının ve ailesinin onun duygusal ihtiyaçlarını görmezden gelmelerine son verdi. Meaghan gerçekten bir ilişkiden ne istediğini fark ettiğinde, bana çekinerek “Birisi için gerçekten en önemli kişi olmak istiyorum. Birinin benimle birlikte olmak istemesini istiyorum. ” dedi. Daha sonra kafası karışık bir şekilde bakarak “Çok şey mi istiyorum, gerçekten bilemiyorum. ” dedi. Çocukluğundan beri Meaghan’a özel olduğunu ve sevildiğini hissetmek için duyduğu doğal isteğin bencillik olduğu öğretildi. Evliliği boyunca kocası çok fazla şey istediğini ve beklentilerinin çok yüksek olduğunu söyleyerek bu bilgiyi daha da güçlendirdi; ne zaman ki Meaghan, kocasının onun hakkında daha fazla şey bildiğine inanmaktan vazgeçinceye kadar...

Ebeveynlerin Reddetmesinden Dolayı Yaşanan Öz Güven Eksikliği

Anne babalar çocuklarını duygusal anlamda reddettiklerinde ya da görmezden geldiklerinde, bu çocuklar aynı davranışı genellikle diğer insanlardan da bekleyerek büyürler. Başkalarının onlarla ilgilenebilecekleri konusunda kendilerine güvenmezler. Ne istediklerini sormak yerine düşük öz güvenleri nedeniyle daha çekingen olurlar ve ilgi görmek istediklerinde kafaları daha karışık bir hâl alır. Kendi ihtiyaçlarını bilinir hâle getirmeye çalıştıklarında başkalarını rahatsız edeceklerine inanırlar. Maalesef, geçmişteki gibi tekrar reddedileceklerini düşündükleri için bu çocuklar kendi duygularını bastırırlar ve kendilerini duygusal yalnızlığa iterler.

Bu durumda, insanlar başkalarıyla iletişime geçmek yerine bir adım geride durarak kendi duygusal yalnızlıklarını yaratırlar. Bir terapist olarak benim görevim, ebeveynlerinin öz güvenlerine nasıl zarar verdiğini anlamalarına yardımcı olmak ve aynı zamanda diğer insanlarla daha fazla ilişki kurmak için yeni şeyler denemenin verdiği endişeyle başa çıkabilmelerini sağlamaktır. Diğer iki hikâyede de gördüğümüz üzere, insanlar bu tür şeylerin üstesinden gelebilmektedir. İnsanlarla iletişime geçememelerinin sebebi, kendilerini daha iyi hissettirecek kişilerle çok fazla tecrübelerinin olmaması olabilir.

Ben'in Hikâyesi

Ben, hayatının büyük bir kısmında endişe ve depresyondan dolayı ızdırap çekti. Annesini her zaman mesafeli davranan reddedici bir kadın olarak nitelendirdi. Annesi çok otoriter biriydi ve aile içerisinde Ben'in en

düşük konuma sahip olduğunu net bir şekilde ifade etmişti. Bir çocuk olarak Ben'in gereksinimleri ve duyguları birinci sırada yer almıyordu ve yetişkinler onunla ilgilenmeye karar verene kadar beklemek zorundaydı.

Neyse ki Ben, sevimli ve şefkat dolu bir kadın olan Alexa ile evlendi. Ancak karısının neden onu seçtiğini anlamıyordu ve bu konudaki düşüncelerini benimle şöyle paylaştı; “Ben çok ilginç bir insan değilim. Alexa'nın benden neden hoşlandığını bilmiyorum. Aslında ben gerçekten önemsiz biriyim ama...” Bu cümleleri kurarken Benin sesi titriyordu çünkü kendisini küçük görülen ve hafife alınan biri olarak resmediyordu. Çocukluğunda annesi tarafından reddedilmesi Benin kendine olan öz güvenini sarsmıştı. Bu nedenle, tıpkı annesi gibi başkalarının da onun duygusal gereksinimlerini iğrenç bulacağına ikna olmuştu.

Bir gün seanstayken Ben, ne kadar mutsuz ve üzgün olduğundan bahsetti. Alexa'ya nasıl hissettiğini söyleyip söylemediğini sorduğumda “Hayır, söyleyemem. Uğraşması gereken kendi işleri var. Beni kendi meseleleriyle baş edemeyecek kadar korkak biri olarak görmesini istemiyorum.” dedi. Alexanın pek böyle düşünecek biri olmadığını söylediğimde “Onun beni ben olduğum için sevdiğini biliyorum. Ancak ben aynı şeyi kendime karşı hissedemiyorum.” diye ekledi.

Ben'e Alexa'nın kendisine gerçekten destek olduğunu ve ona açabileceğini önerdiğimde kendine güvenen biri olması gerektiğini düşündüğünü ve “Kendi başıma bunun üstesinden gelebilirim. Ne de olsa duygusal ihtiyaçlarımı benim karşılamam gerekmez mi?” dedi.

Nasıl da yalnızlık içeren bir düşünce. Ben e kendi konforumuz için duygusal gereksinimlerimizi diğer insanlarla karşılamaya ihtiyacımız olduğunu söyledim, ilişki kurmak zaten bunu gerektirir.

Charlotte, ebeveynlerinin geçmişteki reddedişlerini göz önüne alarak şu andaki mevcut durumu görme eğilimi gösteren başka bir örnek sunmaktadır. Charlotte bir arkadaşının ısrarıyla kısa öykü yarışmasına katılmayı en sonunda kabul eder. Başarılı bir gazeteci olmasına rağmen, jürinin eserini reddeceğinden emindi.

Gelin görün ki kazandı.

Bu durum Charlotte'ın çocukluğundaki acı verici anılarını harekete geçirdi çünkü ne zaman öne çıkmasını sağlayacak bir şey yapsa ebeveynleri tarafından eleştirilir ve utandırılırdı. Ailesi onu duygusal yönden desteklemek yerine başarılarını küçümseyecek sebepler bulurdu. Şu anda, ödülü için heyecan duyduğu hâlde birinin ortaya çıkıp onunla alay edeceğinden ve haksızlığa maruz kalacağından ödü kopuyordu. Charlotte mutluluğunu herkesle paylaşmak yerine kendine saklıyordu ve hiç kimsenin onunla ilgilenmediğini söylüyordu.

Yetişkinlikteki Başarıların Altında Yatan Çocukluk Yalnızlığı

Ebeveynlerin reddi, her zaman düşük öz güvenle sonuçlanmaz. Bazı zeki ve dirençli insanlar iyi bir kariyere sahip olmak ve yüksek başarı seviyesine ulaşmak için bir şekilde kendilerine olan güveni ortaya koyarlar. Birçoğu duygusal olarak olgun partnerler bulur, uzun süreli ilişkilerden keyif alır ve kendi ailesini kurar. Her ne kadar şu andaki ilişkilerinde duygusal gereksinimleri karşılansa da çocukluk döneminde yaşanan yalnızlığın kalıcı travması endişe, depresyon ya da kötü rüyalar aracılığıyla onları rahatsız edebilir.

Elli yaşındaki Natalie, ödüllü bir şirketin danışmanıdır. Her ne kadar duygusal açıdan ihmal edilen bir çocuk olsa da yine de bir yetişkin olarak hem kişisel hem de mesleki açıdan tatmin edici bir hayat kurmayı başarmıştı. Maalesef, çocukken yaşadığı duygusal ihmalin etkileri rüyalarında ortaya çıkıyordu. Natalie rüyalarından şöyle bahsetmişti; “Aynı konuyla ilgili tekrarlayan kâbuslar görüyorum. İçinden çıkamadığım umutsuz bir durumdayım. Bir çözüm bulabilmek için çırpınıyorum. Farklı yollar, farklı anahtarlar, farklı kapılar... Ancak hiçbirisi çözüm olmuyor. Tamamen yalnızım ve sorunu çözmeye uğraşan tek kişi benim, yanımda başka hiç kimse yok. Birçok kez, beni izleyen ve her şeyi düzeltmemi bekleyen insanlardan da ben sorumlu oluyorum ama bana hiçbir şekilde yardım etmiyorlar. Rahat edebileceğim hiçbir yer yok. Güvenli bir ortam yok ve kendimi güvende hissedemiyorum. Sonrasında uyanıyorum ve kalbim deli gibi atıyor.”

Natalie nin rüyaları duygusal olarak yalnız hissettiren bir şeyi işaret etmektedir. Tek başına her şeyle başa çıkmak zorunda ve kimseden yardım istemeyi düşünmemektedir. Bu durum, duygusal olarak olgunlaşmamış anne babaların çocuklarının hissettiği bir şeydir. Ebeveynleri teknik açıdan yanlarında olabilir ama çok az yardım, korumaya da rahatlık sunmaktadır.

Natalie bakımını üstlendiği yaşlı annesi, kocası ve çocuklarıyla birlikte yaşamaktadır. Her ne yaparsa yapsın annesi yine de Natalie'nin onu asla sevmediğinden ve ona yeterince yardımcı olmadığından yakınmaktadır. Çocukluğundan beri Natalie, annesinin duygusal durumunun sorumluluğunu hissetmektedir. Natalie hep tek başınadır çünkü annesi hiçbir zaman yardım istenecek bir insan olmamıştır. Natalie gibi çocuklar genellikle küçük yetişkinler olarak büyür; ebeveynlerine yardım eder, asla sorun çıkarmaz ve hiçbir şeye ihtiyaç duymuyor gibi görünürler. Bu becerikli çocuklar kendilerini ebeveynlik yapabilecek gibi hissederler ama yapamazlar. Aslında hiçbir çocuk ebeveynlik yapamaz. Sadece ebeveynleri ile az da olsa bir bağ kurabilmek için ellerindeki duygusal kırıntılara dört elle sarılırlar çünkü bu durum hiç bağ karamamalarından daha iyidir.

Kusursuz takım elbiseleri içinde toplantılara giren Natalie'nin güvensizlik hissini kim tahmin edebilirdi? Natalienin oldukça iyi bir evliliği, başarılı çocukları ve yakın dostlukları vardı. Her kesimden insanla nasıl ilişki kurabileceğini bilen ve duygusal zekâsı alışılmışın ötesinde olan bir kişiydi. Başarılı bir yetişkin yaşamına sahip olmasına rağmen, Natalie içindeki yalnız kalma ve destek görememe ile ilgili endişeler karşısında savunmasız kalmıştı. Annesiyle olan ilişkisinin, kaygılarının temelini oluşturduğunu yaklaşık elli yaşına gelene kadar anlayamamıştı. Bu, hayatının en anlamlı keşiflerden biriydi. Sonunda, kâbuslarının nedenini anlayabilmişti.

Duygusal Bir Bağ Kurmadan Yaşamak Neden Kötü Bir Şey?

İnsanların diğer insanlarla bu kadar güçlü duygusal bağ kurmak istemesinin bir sebebi bulunmaktadır. İnsanlık tarihi boyunca bir grubun parçası olmak, her zaman daha fazla güvenlik ve daha az stres anlamına gelmektedir. Ayrı olmayı sevmeyen atalarımız, bir arada olmanın verdiği güvenlik hissi nedeniyle belki de hayatta kalabilmişlerdir. Diğer yandan, ayrı olmayı dert etmeyen ilk insanlar ise mesafeli olmayı daha güvenli bulmuş olabilirler.

İnsanlarla daha derin bir bağ kurmak istediğinizde, acı verici yalnızlık hissini sadece bireysel hikâyenizden değil, aynı zamanda insanlığın genetik

geçmişinden de kaynaklanabileceğini aklınızda tutun. Tıpkı sizin gibi, atalarımız da duygusal yakınlık kurmaya büyük bir ihtiyaç duyuyordu. İlgiye ve bir bağ kurmaya olan ihtiyacınız insanlık kadar eski bir tarihe sahiptir. Yalnızlıktan hoşlanmamanızın sebepleri tarih öncesine dayanabilir.

Özet

Duygusal yakınlıktan yoksun olmak hem çocuklukta hem yetişkinlikte duygusal yalnızlığa neden olur. Özenli ve güvenilir duygusal ilişkiler, bir çocuğun güvenlik hissinin temelini oluşturur. Maalesef, duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynler, çocuklarına ihtiyaç duydukları derin duygusal bağ sunmak için gerekli olan yakınlığı göstermekten çok rahatsız olurlar. Çocukluk dönemindeki ailesel ihmal ve reddediliş, yetişkinlik dönemindeki öz güveni ve ilişkileri olumsuz etkileyebilir çünkü insanlar eski ve işe yaramayan kalıpları tekrarlarlar ve mutlu olmadıkları için kendilerini suçlarlar. Bir yetişkin olarak elde ettikleri başarılar bile yaşamlarının ilk yıllarındaki ailesel kopukluğun etkilerini tamamen silemez.

Ebeveynlerinizin duygusal olarak olgunlaşmamasının hayatınızı nasıl etkilediğini anlamak, yetişkinlikteki ilişkilerinizde geçmişin tekrar etmesini önlemenin en iyi yoludur. Bu nedenle, bir sonraki bölümde duygusal olarak olgunlaşmayan ebeveynlerin ayırt edici özelliklerine değineceğiz.

2.

BÖLÜM

DUYGUSAL OLARAK OLGUNLAŞMAMIŞ EBEVEYNLERİ AYIRT ETMEK

Ailenize tarafsız bir şekilde bakmak zor olabilir çünkü onlara ihanet ediyor gibi hissedebilirsiniz. Ancak bu bakış açısı bizim için geçerli bir sebep değildir. Bu kitapta bizim görevimiz, ebeveynlerinize saygısızlık ya da ihanet etmek değil, onları nesnel bir şekilde görmenizi sağlamaktır. Bu kitapta duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynlerle ilgili yapılan tartışmaların amacını, onların sınırlarının nedenlerini ve derinliğini anlamaktır. Göreceğiniz üzere, onların olgunlaşmamış, zarar verici davranışlarının çoğu kasıtlı değildir. Ebeveynlerinizin bu ve diğer yönlerini daha tarafsız bir şekilde gözlemleyerek kendinizle ve geçmişinizle ilgili daha önce düşünmemiş olabileceğiniz birçok şeyi fark edebilirsiniz.

Duygusal açıdan olgunlaşamamanın birçok belirtisi, kişinin bilinçli kontrolünün dışındadır ve duygusal olarak olgunlaşmamış anne babaların çoğu çocuklarını nasıl etkilediklerinin farkında bile değildir. Biz bu tür ebeveynleri suçlamaya çalışmıyoruz sadece neden böyle davrandıklarını anlamaya çalışıyoruz. Umudum, bu kitabı okumakla ebeveynlerinizle ilgili edineceğiniz yeni içgörülerin kendi benlik ve duygusal özgürlüğünüzü kökten değiştirmesidir.

Neyse ki birer yetişkin olarak, ailemizin bize istediğimiz ilgi ve anlayışı gerçekten sağlayıp sağlamadığını anlayabilecek beceriye ve özgürlüğe sahibiz. Bu durumu nesnel bir şekilde değerlendirmek için sadece ailenizin yüzeysel davranış özelliklerini değil aynı zamanda bu davranışların altında yatan duygusal çerçeveleri de anlamak önemlidir. Bu derin özellikleri anladığınızda, ailenizden neler bekleyebileceğinizi ve onların davranışlarını nasıl adlandıracağınızı öğrendiğinizde, farkında olmadan sizi sınırlamalarına da izin verme ihtimalinizin düştüğünü göreceksiniz.

Ebeveynleriniz hakkında olan düşüncelerinizin özel olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Onlar sizin bu kitaptan hangi anlamları çıkardığınızı asla bilemeyebilirler ve zaten bunu bilmelerine gerek olduğunu da düşünmüyorum. Buradaki amaç, kendi hikâyenizle ilgili gerçeği bilmenin verdiği öz güveni kazanmaktır. Anne babanızı doğru bir şekilde görerek onlara ihanet etmiş olmuyorsunuz. Onlar hakkında nesnel olarak düşünmeniz onları incitmez ancak bu size yardımcı olabilir.

Bir önceki bölümde gördüğümüz üzere, duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynler çocuklarının öz saygısı ve yetişkinlikteki ilişkileri üzerinde yıkıcı etkiler yaratabilir. Bu etkiler, ailenin olgunlaşmama seviyesine bağlı olarak daha hafif ya da daha ağır olabilir. Ancak net etki aynıdır: Çocuklar

kendilerini duygusal olarak keşfedilmemiş ve yalnız hissederler. Bu durum, onların çocuklarının kendi sevebilirlik duygusuna da büyük zarar verir aynı zamanda başkalarıyla duygusal yakınlık kurma konusunda aşırı dikkatli olmalarına neden olabilir.

Egzersiz: Ailenizin Duygusal Açıdan Olgunluğunu Değerlendirme

İnsanoğlunun duygusal açıdan olgunlaşamaması uzun süredir araştırılmaktadır. Bununla birlikte, yıllar geçtikçe semptomlara ve klinik tanılara daha fazla odaklanıldığı için durum daha kötüye gitmektedir ve sağlık sigortasının karşılayabileceği bir hastalık olması için tıbbi hastalık modelleri geliştirilmektedir. Ancak insanları derin bir şekilde anlamamız açısından, duygusal olgunlaşamamanın değerlendirilmesi çok daha yararlıdır. Bu bölümü okuduğunuzda ve egzersizi tamamladığınızda bunu daha iyi keşfedeceksiniz.

Aşağıdaki ifadeleri okuyun ve ailenizi tanımlayan cümleleri belirleyin. Bu değerlendirmeyi birden fazla ebeveyniniz ya da üvey anne babanız için doldurmak isterseniz egzersizin indirilebilir sürümünün yer aldığı <http://www.newharbin-ger.com/31700> adresini kullanabilirsiniz.

Annem babam nispeten küçük şeylere aşırı tepki gösterirdi.

Annem babam fazla empati kurmazdı ya da duygusal farkındalıklarını ifade etmezlerdi.

Duygusal yakınlık ve duygular söz konusu olduğunda, annem babam rahatsız olurdu ve o konulara girmezlerdi.

Annem babam genellikle bireysel farklılıklardan ya da farklı bakış açılarından rahatsız olurdu.

Ben büyürken annem babam beni bir sırdaş olarak kullandılar ama benim sırdaşım olmadılar.

Annem babam genellikle insanların duygularını düşünmeden konuşur ve davranırlardı.

Sanırım hasta olduğum zamanlar hariç anne babamdan çok fazla ilgi ve anlayış görmedim.

Annem babam tutarsız kişilerdi, bazen akıllıca bazen mantıksız davranırlardı.

Üzüldüğümde annem babam ya yüzeysel ya da işe yaramayan bir şeyler söylerdi veya sinirlenir, dalga geçerlerdi.

Sohbetlerimiz çoğunlukla anne babamın ilgi alanlarına odaklanırdı.

Kibar bir anlaşmazlık bile anne babamı çok savunmacı hâle getirebilirdi.

Anne babama başarılarımdan bahsetmemin bir anlamı yoktu çünkü önemli olarak görmezlerdi.

Gerçekler ve mantıklı fikirler anne babamın fikirleriyle uyuşmazdı.

Annem babam düşünceli kişiler değildi ve bir sorun olduğunda nadiren kendi rollerine bakarlardı.

Annem babam için siyah siyahtı, beyaz da beyaz.

Yeni fikirlere açık değillerdi.

Bu ifadelerin kaçısı sizin anne babanızı tanımlıyor? Bütün bu maddeler duygusal açıdan olgunlaşamamanın olası belirtileri olduğu için birden fazlasını seçmeniz duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynlerle mücadele ettiğiniz anlamına gelebilir.

Kişilik Modellerine Karşı Geçici Duygusal Gerileme

Duygusal olgunlaşamama ile geçici duygusal gerileme arasında bir fark bulunmaktadır. Yorulduğunda ya da stresli olduğunda herkes duygusal kontrolünü kaybedebilir ve düşüncesizce davranabilir. Aynı zamanda birçoğumuz hayatımızdaki belli anlara dönüp baktığımızda utanacak çok şeyimizin olduğunu görürüz.

Bununla birlikte, eğer bir kişi duygusal olarak olgunlaşmamış kişilik özelliklerine sahipse, belli davranışlar defalarca ortaya çıkar. Bu davranışlar, öylesine otomatik ve bilinçsizdir ki insanlar o şekilde davrandıklarının farkında bile değildir. Duygusal olarak olgunlaşmamış insanlar geri adım atmazlar ve davranışlarının başkalarını nasıl etkilediğini düşünmezler. Onlar için utanılacak bir şey yoktur bu nedenle, nadiren özür dilerler ve pişmanlık duyarlar.

Olgunluğu Tanımlamak

Duygusal olgunlaşmamayı keşfetmeden önce, duygusal olgunluğun işleyişine bir bakalım. Duygusal olgunluk, belirsiz bir tartışma konusu değildir. Bu konuyla ilgili birçok başarılı ve bilinen çalışma bulunmaktadır.

‘Duygusal olgunluk’ bir kişinin başkalarıyla derin duygusal bağlar kurarken aynı zamanda nesnel ve kavramsal olarak düşünme becerisine sahip olduğu anlamına gelir. Duygusal olarak olgun insanlar bağımsız şekilde görevlerini yerine getirirken hem derin duygusal bağlar kurabilir hem de günlük hayatlarına sorunsuz bir şekilde devam ederler. İstedikleri şeylerin

doğrudan peşinden giderler ve bunu başka kişileri sömürmeden yaparlar. Kendi hayatlarını kurarken aile ilişkilerini bundan ayrı tutarlar. (Bowen, 1978) İyi gelişmiş bir benlik duygusuna (Kohut, 1985) ve kimliğine (Erikson, 1963) sahiptirler ve en yakın ilişkilerinin değerini bilirler.

Duygusal olarak olgun insanlar, iyi gelişmiş empati ve dürtü kontrolü becerisine sahiptirler. Duygusal zekâ sayesinde rahattırlar, kendi duygularında dürüsttürler ve diğer insanlarla iyi geçinirler. (Goleman, 1995) Diğer insanların iç yaşantılarıyla ilgilenirler ve başkalarıyla duygusal yakınlık kurarak samimi bir şekilde bir şeyler paylaşmaktan zevk alırlar. Bir problem olduğunda çözmek için diğer insanlarla doğrudan iletişime geçerler. (Bowen, 1978)

Duygusal olarak olgun insanlar, bilinçli olarak duygularını ve düşüncelerini gözden geçirirken gerçekçi ve ileriye dönük bir şekilde stresle başa çıkmaktadır. Gerekli olduğunda duygularını kontrol edebilir, geleceği öngörebilir, zor durumları kolaylaştırmak için empati ve mizah becerilerini kullanabilir ve başkalarıyla olan bağlarını güçlendirebilirler. (Siebert, 1996)

Duygusal Olgunlaşmama ile İlişkilendirilen Kişilik Özellikleri

Duygusal olarak olgunlaşmamış insanlar, diğer taraftan, birbirinden farklı duygusal, davranışsal ve zihinsel özelliklere sahip olma eğilimindedir. Bu kişilik özellikleri birbiriyle bağlantılı olduğu için sadece bir özelliği sergileyen insanlar genellikle diğer özelliklere karşı da eğilimlidir. Duygusal olarak olgunlaşmayan insanların çeşitli özelliklerini size kısaca tanımlayacağım.

Fikirleri Sabittir ve Tek Amaca Odaklanırlar

Takip edilmesi gereken açık bir yol olduğu sürece duygusal olarak olgunlaşmamış insanlar çok iyi şeyler yapabilirler ve bazen çok yüksek başarılarla ulaşabilirler. Ancak söz konusu ilişkiler ve duygusal kararlar olduğunda onların duygusal olarak olgunlaşmadığı ortaya çıkar. Bu tür insanlar ya fikirlerinde sabittir ya da dürtüsel davranırlar ve gerçekle başa çıkmak için davranışlarını yönetilebilir bir hâle getirmeye çalışırlar. Bir karara vardıklarında zihinlerini kapatırlar. Onlar için tek bir cevap vardır ve insanların başka fikirleri olduğunda savunmacı ve keyifsiz bir hâl alabilirler.

Düşük Stres Toleransına Sahiptirler

Duygusal olarak olgunlaşmayan insanlar, stresle kolay bir şekilde başa çıkamazlar. Yanıtları, tepkiseldir ve basmakalıptır. Mevcut durumu değerlendirmek ve geleceği öngörmek yerine gerçeği inkâr eden, saptıran ya

da değiştiren savunma mekanizmaları kullanırlar. (Vaillant, 2000) Hataları kabul etmekte zorlanırlar ve bunun yerine gerçeği dikkate almazlar ve insanları suçlarlar. Onlar için duyguların kontrolü zordur ve genellikle aşırı tepki verirler. Bir kez sinirlendiklerinde sakin kalmak onlar için zordur ve sakinleşmeleri için başkalarından istediklerini yerine getirmelerini beklerler. Genellikle rahatlamayı sarhoş edici maddelerde ve ilaçlarda ararlar.

En İyi Hissettikleri şeyi Yaparlar

Küçük çocuklar duygularla yönetilirken, yetişkinler olası sonuçları düşünürler. Zamanla olgun hâle geldikçe bizler, iyi hissettiren şeyin her zaman yapılacak en iyi şey olmadığını öğreniriz. Bununla birlikte iyi hissettiren çocukluk içgüdüşü, duygusal olarak olgunlaşmamış insanlar için asla değişmez. (Bowen, 1978) O anda en iyi hissettiren şeyi temel alarak karar alırlar ve genellikle en az dirençle karşılaşacakları yolu takip ederler.

Eğer siz olgun bir kişiyseniz ve hareket etmeden önce düşünüyorsanız o anda sizi iyi hissettiren şeyi yaşamayı hayal etmekte belki zorlanabilirsiniz. İşte bu an, duygusal olarak olgunlaşmamış bir kişinin şaşırtıcı davranışına bir örnektir: Anna, erkek kardeşi Tom'u yaşlı babalarıyla konuşmaya gelmesi için ikna etmişti. Babalarını rahat edebileceği bir bakımevine yerleştirmek istiyorlardı. Ziyaret ettiklerinde sıra asıl konuya gelince Torn birden ortalıktan kayboldu. Anna, evin içinde onu aradı ve pencerenin önüne gittiğinde kardeşinin arabasına binerek ordan ayrılmak üzere olduğunu gördü. Anna gördüklerine inanamadı ve kardeşinin nasıl böyle ka- çabildiğine hayret etti. Fark edeceğiniz üzere, Torn için bir zorlukla karşı karşıya kalmaktansa evden çıkıp giderek kendini daha iyi hissettmek anlamlı olabilir.

Onlar Özneldir, Nesnel Değil

Duygusal olarak olgunlaşmamış insanlar durumları nesnel değil öznel bir şekilde değerlendirir. Tarafsız bir şekilde analiz yapmazlar. Bir durumu yorumlarken nasıl hissettikleri; durumdan daha önemlidir. Gerçek, önemli değildir. (Bowen, 1978) Öznel olarak yönlendirilmiş bir kişiye herhangi bir konuda nesnel yapmaya çalışmak, beyhude bir çabadır. Duygusal olarak olgunlaşmama söz konusu olduğunda gerçekler, mantık, geçmiş kısacası her şey kulak ardı edilir.

Farklılıklara Çok Az Saygı Gösterirler

Duygusal yönden olgunlaşmamış insanlar diğer insanların farklı düşüncelerinden ve fikirlerinden rahatsız olurlar çünkü herkesin kendileri gibi düşünmesi gerektiğini inanırlar. Diğer insanların farklı bakış açısına sahip

olma düşüncesi onlara çok uzaktır. Pot kırma potansiyelleri yüksektir çünkü başkalarının bireyselliğine ilişkin yeterince farkında- lıkları yoktur. Herkesin aynı inançta olduğu ve rollerin tanımlandığı ilişkilerde kendilerini rahat hissederler. Herkesin aynı ölçüde sakın, aynı ölçüde kibar olması gerekir.

Benmerkezcidirler

Normal çocuklar, gençler gibi benmerkezcidir ama duygusal olarak olgunlaşmayan yetişkinlerin kendilerine olan ilgisi çocuklarınkinden daha çocuksudur. Çocuklardan farklı olarak onların benmerkezciliği, eğlenceden ve açık sözlülükten yoksundur. Duygusal olarak olgunlaşmayan insanlar, bir çocuk masumiyetiyle değil takıntılı bir şekilde kendileriyle meşguldür. Küçük çocuklar bencildir çünkü onlar hâlâ masum içgüdüleri tarafından kontrol edilir ama duygusal olarak olgunlaşmamış yetişkinler kaygı ve güvensizlik hissi tarafından kontrol edilir. Herhangi bir kötülük, yetersizlik ya da sevgisizliğe maruz kalma korkusundan dolayı sürekli bir güvensizlik duygusuyla yaşarlar. Kendilerini fazlasıyla korumaya çalışırlar böylece diğer insanlar, düşük öz saygılarını tehdit edebilecek kadar yakınlarına bile yaklaşamaz.

Onlar için üzölmeye başlamadan önce, savunma mekanizmalarının farkındalık seviyesinin altında yer alan kaygılarını devam ettirmek için sorunsuz bir şekilde çalıştığını aklınızda tutun. Kendilerini güvende hissetmediklerini ya da kendilerini korumaya çalıştıklarını asla kabul etmezler.

Kendilerine Odaklanırlar ve Bencildirler

Endişeli bir şekilde kendine odaklanmak, duygusal olarak olgunlaşmayan insanların ortak bir özelliğidir. Sürekli olarak ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığını ya da herhangi bir şeyin onları rahatsız edip etmeyeceğini takip ederler. Başkalarının onlara verdiği tepkilere göre öz saygıları artar ya da azalır. Eleştirilmeye dayanamazlar bu nedenle hatalarını en aza indirmeye çalışırlar. Bir birey olarak kendileri o kadar yegânedir ki diğer insanların duyguları onların ihtiyaçları tarafından gölgede kalır. Örneğin; bir kadın annesine babasının eleştirilerini dinlemenin ne kadar incitici olduğunu söylediğinde annesi “Eğer sana anlatmazsam, bu konuyu konuşabileceğim başka kimsem kalmaz.” demişti.

‘Kendi düşüncelerine dalan ve ‘narsist’ gibi ifadeler, bu tür insanların her zaman kendilerini düşünmekten memnun olduklarını düşündürebilir ama aslında bundan başka seçenekleri yoktur. Bir insan olarak kendi değerleriyle

ilgili şüpheleri vardır. Fazlasıyla kendilerine odaklanırlar çünkü gelişimleri çocukluk dönemindeki kaygılardan olumsuz etkilenmiştir. Bu açıdan bakıldığında onların bencilliği, kendini izlemeye doyamayan birininkinden ziyade kronik acı çeken birinin kendine odaklanması gibi bir şeydir.

Kendilerini Derinlemesine Dinlemezler, Sadece Kendilerini Ön Planda Tutarlar

Duygusal olarak olgunlaşmayan insanlar, fazlasıyla kendilerine dönüktür başka bir deyişle herhangi bir etkileşim söz konusu olduğunda tüm yollar onlara çıkar. Ancak kendilerini derinlemesine dinleyen kişiler değildir. Başka bir deyişle, kendilerine odaklanmaları içgörü kazanmak ya da kendilerini anlamakla ilgili değildir aksine ilgi odağı olmakla ilgilidir.

Onlarla konuştuğunuzda, kendine dönük olan insanlar siz ne söylerseniz söyleyin konuyu bir şekilde kendi dene-

yimlerine getirir. Örneğin; bir annenin kendi ilişkisiyle ilgili sorunlarını anlatan kızını dinlerken konuyu kendi boşanma sürecine getirmesi ya da çocuklarının başarısından bahsederken bir ailenin kendi başarı hikâyesini anlatması gibi.

Sosyal açıdan yetenekli olan kişiler kibar bir şekilde onları dinleyebilir ama anlattıkları ilgilerini çekmeyecektir. Belki açık şekilde konuyu değiştirmezler ama size anlattıklarınızla ilgili soru sormazlar ya da deneyimlerinize ilgili daha fazla detay öğrenmek için merak duymazlar. Genellikle konuşmayı etkili bir şekilde sona erdirmek için hoş bir yorumda bulunurlar; “Bu harika bir şey tatlım. Çok iyi vakit geçirdiğinden eminim.”

Kendilerini derinlemesine dinlemedikleri için duygusal olarak olgunlaşmayan insanlar bir sorun olduğunda kendi rollerini düşünmezler. Kendi davranışlarını değerlendirmezler ya da nedenler üzerine düşünmezler. Eğer bir soruna neden olmuşlarsa, niyetim seni incitmek değildi deyip işin içinden çıkarlar. Bu durumda, yapmadıkları bir şeyden dolayı onları suçlayamazsınız değil mi? Böylelikle, benmerkezci yapılarından dolayı sorunun sizin üzerinizdeki etkisine değil kendi niyetlerine odaklanırlar.

İlgi Odağı Olmayı Severler

Duygusal olarak olgunlaşmayan insanlar tıpkı çocuklar gibi, ilgi odağı olmak isterler. Bir grup içinde, duygusal yönden en olgunlaşmamış insan, grubun zamanını ve enerjisini en çok tüketen insandır. Eğer diğer insanlar da buna müsaade ederse tüm grubun ilgisi bu kişiye kayar ve bir kez buna izin verildiğinde grubun odak noktasını değiştirmek çok zor olur. Eğer herhangi

biri sesini duyurmayı başarır, işte o zaman ani bir değişim yaşanmış olur ki böyle bir şeyi çoğu insan yapmak istemez.

Bu tür insanların dışa dönük olup olmadıklarını merak edebilirsiniz. Hayır, değildirler. Aradaki fark, dışa dönük

insanların kolaylıkla değişimi takip edebilmesidir. Dışa dönük insanlar, sadece dinleyici olmayıp etkileşimi başlatmaya istekli oldukları için diğer insanların söze katılmasından memnun olurlar. Dışa dönük insanlar konuşmayı sever ama diğer insanların konuşmalarını engellemezler.

Rol Değişimini Teşvik Ederler

Rol değiştirme, duygusal olarak olgunlaşmamış ailelerin kendine has bir özelliğidir. Bu noktada, ebeveynler çocuklarına sanki onlar birer ebeveynmiş gibi davranır ve çocuklarından daha fazla ilgi ve yardım beklerler. Bu tür aileler rol değişimi yaparlar ve çocuklarından yetişkin konularında bile sırdaş olmalarını beklerler. Çocuklarıyla kendi evlilik sorunlarını konuşan ebeveynler, rol değişimine örnek verilebilir. Ayrıca, bir çocuğun ebeveynlerinden beklemesi gibi onlar da çocuklarından kendilerini övmelerini, onlar için mutlu olmalarını bekleyebilirler.

Danışanlarımdan biri olan Laura, babası başka bir kadınla kaçtığı için ciddi şekilde depresyona giren annesiyle 8 yaşında ilgilenmek zorunda kaldığını anlattı. Bir gün babası elinde cafcacılı bir oyuncakla gelip kendisini ziyaret etti. Kendi eğlenceli yaşamı ile terk edilmiş bir anneyle yaşayan Laura'nın kasvetli yaşamı arasındaki farkı göz önüne almadan Laura'nın da kendisi gibi heyecanlı olmasını bekliyordu.

Şimdi, sizlere geçmişteki istismarlarına rağmen kızının onu anlamasını ve bir ebeveyn gibi davranmasını bekleyen bir babanın hikâyesini anlatacağım.

Frieda'nın Hikâyesi

Otuzlu yaşların sonunda olan Frieda, korkunun hâkim olduğu bir aile ortamında büyümüşü. Babası Martin kendi duygusal yetersizliğini fiziksel saldırılarıyla ifade ediyordu. Her ne kadar iş yaşamında ve sosyal hayatta düzgün bir insan olmasına rağmen, ev ortamında çocuklarını dövüyor ve kemerle iz bırakacak şekilde vuruyordu. Frieda bir ergen olarak karşısında durabildiğinde artık onu dövmeyi bıraktı ama diğer küçük kızını dövmeye devam etti. Aynı zamanda Frieda'nın annesine de sözlü şiddet uyguluyordu.

Martin, sağı solu belli olmayan biriydi. Bazen sabırsız ve sinirli, bazense uysal, mutlu ve sevecen biri oluyordu. Kısacası gününe göre ruh hâli

değişiyordu. Ancak Martin genel olarak çocuklarının babası olmaktan ziyade onlardan kendisini sakinleştirmelerini, onu ilgi odağı hâline getirmelerini ve öz denetimini sağlamalarını bekliyordu. Rol değişiminin yaşandığı bu klasik olayda Martin, kendi ruh hâline göre davranırken çocuklarından koşulsuz kabul bekliyordu. Özellikle Frieda bu rol değişiminde hedef olan kişiydi çünkü Martin net bir şekilde kızından anne sevgisi ve şefkati bekliyordu.

Örneğin; Martin, kendi evine taşındıktan sonra Friedanın verandada bir salıncağa ihtiyacı olduğuna karar verdi hatta sıradan bir salıncağa değil, kendisinin sağlam bir keresteden yaptığı salıncağa. Frieda'ya hiç sormadan salıncağı küçük verandasına koydurdu ve salıncak Frieda'nın dışarıda oturmayı en çok sevdiği alanın neredeyse hepsini kapladı. Öylesine büyük bir salıncaktı ki Frieda'nın o şekilde hareket etmesi neredeyse imkânsızdı. Bu Martinin ailenin tüm alanlarını nasıl kapladığını gösteren mükemmel bir örnektir. Martin ise annesine sanatsal çalışmasını sunan küçük bir çocuk gibi kendisiyle gurur duyuyordu. Neyse ki Frieda babasının duygusal olarak olgunlaşmadığını ve rol değişiminde yer alan dinamikleri fark ettikten sonra salıncağı olduğu yerden kaldırıp kendi istediği yere koymak için kendini özgür hissetti.

Empati Becerileri Düşüktür ve Duygusal Açidan Duyarsızdırlar

Zedelenmiş empati becerisi, duygusal olarak olgunlaşmamış insanların temel özelliğidir tıpkı duygusal paylaşım ve samimiyetten uzak durmaları gibi. Kendi derin duygularından uzak durmaya çalıştıkları için diğer insanların hislerine karşı kör bir hâl alırlar.

Empati, kibar olmak gibi sosyal bir incelik değildir sadece. Empati kurmak, gerçek bir duygusal yakınlık için gereklidir. Empati kurmadan derin bir ilişki kuramazsınız. Benim en sevdiğim empati tanımı, küçük çocuklarla ilgili araştırmalar yapan Klaus ve Karin Grossman ile Anna Schwan'a aittir. Onlar empatiyi, duyarlı bir anne gibi “Durumları ve niyetleri bir bebeğin bakış açısına göre görebilme ve hisse- debilme.” yeteneği olarak tanımlamaktadır. (1986, 127) Bu tanım hem duyguların hem de niyetlerin farkında olmayı içerir. Sempatinin ötesinde, insanların ilgi alanlarını doğru bir şekilde anlamayı ve isteklerinin nasıl yönlendirileceğini de içermektedir.

Empatinin en yüksek biçimi, zihinselleştirme olarak adlandırılan (Fonagy ve Target, 2008) ve başkalarının eşsiz fikirlere ve düşünce süreçlerine sahip olduklarını hayal etme yeteneğini ifade eden bir hayal gücü gerektirir. Gelişim psikologları bu durumu zihin teorisine sahip olmak olarak

ifade ederler. Bu beceriye sahip olmak, çocukların gelişimi açısından önemli bir kilometre taşıdır. Zihinselleştirme, diğer insanların bakış açılarını ve tecrübelerini anlamanızı sağlar çünkü onların sizinkinden farklı kendilerine özgü zihinlerinin olduğunu fark edersiniz. İyi ebeveynler, empati kurmada ve zihinselleştirmede mükemmeldir. Çocuklarının zihinleriyle ilgilenirler ve böylece çocuklar aileleri tarafından görüldüklerini, anlaşıldıklarını hissederek. Ayrıca empati kurma, iş, askeri ya da başkalarının hedeflerini anlama ve tahmin etmenin merkezi olan herhangi bir durumda liderlik için vazgeçilmez bir özelliktir. Empati, duygusal zekânın temel bileşenidir (Goleman, 1995) ve bu, sosyal ve mesleki başarı için gereklidir.

Dalai Lama ile yaptığı görüşmelerde psikolog Paul Ekman, farklı empati ve merhamet türleri arasında ayırım yapmaktadır. Gerçek empati, insanların neler hissettiğini bilmekten daha fazlasını içerir ve aynı zamanda bu duygularla yüklenme becerisini gerektirir. (Dalai Lama ve Ekman, 2008) Örneğin; sosyopatlar bir insanın duygusal zayıflıklarını okumada mükemmel bir iş çıkarabilir ancak başka bir insanın duygularla yüklenmeden bunları bilmesi bağ kurmanın değil, yıkıcılığın bir aracı olur.

Bu durum, duygusal olarak olgunlaşmamış insanlar hakkında merak uyandırıcı bir gerçeğe ışık tutar. Empatik olarak donanımlı olmamalarına rağmen, diğer insanların niyetlerini ve duygularını okurken oldukça beceriklidirler. Ancak insanları anlama becerilerini duygusal yakınlığı arttırmak için kullanmazlar. Bunun yerine, empati becerileri içgüdüsel ya da yüzeysel olarak duygusal düzeyde çalışır. Sizi anladıklarını hissedebilirsiniz ama duygularınızı hissettiklerini hissedemezsiniz.

Empati kurma eksikliği, kişinin kendini geliştirme eksikliğine işaret eder. Ebeveynlerin çocuklarının neler hissettiğini tam olarak hayal etmesi için öncelikle kendi duygularının farkında olacak kadar kendilerini geliştirmeleri gerekir. Eğer kendi duygusal farkındalıklarını geliştirmezlerse kendi çocukları da dâhil olmakla birlikte diğer insanların duygularıyla etkileşim içerisinde olamazlar.

Neden Bu Kadar Çok Duygusal Açından Olgunlaşmayan Ebeveyn Var?

Danışanlarımdan birçoğu benimle ailelerinin duygusal olarak olgunlaşmadığını yansıtan hikâyeler paylaşmaktadır. Bu kadar çok ebeveynin duygusal yönden bu kadar az gelişim göstermesine nelerin sebep olabileceği üzerine düşünmeye başladım. Gözlemlerime ve klinik

tecrübelerime dayanarak birçok danışanımın ebeveyni, kendilerini çocukken duygusal olarak kapatmış görünüyordu.

Danışanlarım, ben onların aile hikâyelerini araştırdıkça, anne babalarının erken yaşlarda büyük mutsuzluklar ve sıkıntılar yaşadıklarını hatırlamaktadır. Madde bağımlılığı, terk etme, kayıp, suistimal ya da travmatik göç deneyimleri ailenin geçmişinde yer almaktadır. Bu durum, acı, kayıp ve kopukluğun hâkim olduğu bir atmosferi işaret etmektedir. Birçok kişi bana hiçe sayıldıklarını ya da istismar edildiklerini hissetmelerine rağmen kendi hikâyelerinin ailelerinin çocukluk acılarıyla karşılaştırıldığında hiçbir anlam ifade etmediğini söylemektedir. Danışanım açısından anneanesi anaç birisi iken, danışanımın annesiyle anneanesi arasındaki ilişki genellikle çelişkiliydi ve tatmin edici değildi. Bu durum gösteriyor ki danışanlarımın birçoğunun ailesi kendi ebeveynleriyle duygusal olarak yakın bir ilişki kuramamıştı bu nedenle, hayatlarının erken dönemlerinde duygusal yalnızlıklarından kurtulmak için katı bir savunma geliştirmişlerdi.

Eski kafalı anne babaların, çocuklarından haberdar oldukları ama onları duymadıklarını hatırlamak önemlidir. Fiziksel ceza sadece kabul edilebilir değildi aynı zamanda teşvik edilen bir şeydi hatta çocukların sorumluluk sahibi olması için okulda uygulanabilen bir şeydi. Birçok aile için “Kızını dövmeyen dizini döver.” atasözü bilgelik olarak kabul edilirdi. Onlar, çocuklarının duygularıyla ilgilenmezdi çünkü onlar anne baba olmayı çocuklara nasıl davranılacağını öğretmek olarak görüyordu. 1946 yılında Dr. Benjamin Spock’un The Common Sense Book of Baby and Child Çare adlı çok satan kitabının orijinal versiyonun yayınlanmasıyla, fiziksel bakım ve disipline ek olarak çocukların duygularının ve bireyselliğinin göz önüne alınması gereken çok önemli bir faktör olduğu fikri yaygınlaştı; bu değişimden önceki kuşaklarda ebeveynlik, çocukların duygusal güvenliğini ve bağımsızlığını desteklemeyi düşünmekten ziyade çocuk gelişiminin altın standardı olan itaata odaklanıyordu.

Aşağıdaki hikâyelerde eski kafalı ebeveynlerin danışanlarımın üzerindeki geçmişten kalma etkilerini görebilirsiniz.

Ellie’nin Hikâyesi

Kalabalık bir ailenin en büyük çocuğu olan Ellie, annesi Trudy’yi “Eli açık ama bir kaya gibi sert, ” olarak hatırlıyordu. Trudy, kilisede ve toplum içinde aktif biriydi, kibar ve yardımsever biri olarak ün salmıştı. Ancak kendi çocuklarının duygularıyla empati kurmaya gelince duvar gibiydi. Ellie sık sık

kâbuslar görürdü ve sakinleşmek için en sevdiği oyuncak hayvanına bağımlıydı. Bir gece, Ellie yaklaşık onbir yaşındayken, annesi onu rahatlatan oyuncak hayvanını birden elinden aldı ve “Artık bunu başkasına vereceğim. Sen bu oyuncak için fazla büyüksün. ” dedi. Ellie annesine yapmaması için yalvardığında Trudy ona saçmalamamasını söyledi. Trudy, fiziksel olarak kızı Ellie’ye iyi bakmış olsa da Ellie’nin oyuncak hayvanıyla duygusal bir bağ geliştirdiğine dair hiçbir fikri yoktu.

Aynı zamanda, Ellie yürümeye başladığı ilk günden beri ailenin içinde olan bir kediye de derinden bağlıydı. Bir gün, Ellie okuldan eve geldiğinde Trudy kediyi bir başkasına verdiğini çünkü evi çok kirlettiğini söyledi. Ellie yıkılmıştı ancak Trudy’nin yıllar sonra Ellie’ye söylediği gibi “Biz senin duygularına hiç önem vermedik sadece başını sokacağın bir ev ortamı sunduk. ”İşte, bu her şeyi açıklıyordu.

Sarah, çok katı bir şekilde büyütülmüştü ve annesi duygularını dışarı yansıtamayan, soğuk biriydi. Sarah, annesinin duygularını yansıtmamak için, sanki büyük bir duvarın arkasında dururcasına kendini bir adım geride tuttuğunu hatırlamaktaydı. Diğer yandan ise, annesinin sabahları onu uyandırmadan önce başucunda durup onu izlediğini büyük bir mutlulukla anlatmaktaydı. Sarah böyle sabahlarda kısmen uyanık olurdu ama bilerek hiç hareket etmezdi böylece annesiyle kurabildiği gizli yakınlığın tadını çıkarabiliyordu. Bir sabah uyandığında duvar birden ortaya çıkıverdi ve annesi uygun mesafeyi korudu.

Duygusal Olarak Kapalı Olmanın Derin Etkileri

Elbette, duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynler de bir zamanlar çocuktı. Bir çocuk olarak kendilerini anne babalarına kabul ettirmek için kendi duygularını kapatmak zorunda kalmış olabilirlerdi. Muhtemelen Ellie ve Sarah’ın anneleri de kendi ebeveynlerinin duyarsızlığı ile büyüdü ve onların da duyguları önemsenmedi. Duygusal olarak olgunlaşmamış birçok insan, yaşamlarının erken dönemlerinde çok sınırlı bir kabul edilebilirlik ile büyütülerek âdeta budanırdı. Onların kişilikleri, doğal olmayan şekilde büyümek için yetiştirilen bonzai ağaçlar gibiydi. Bu kişiler ailelerine uyum sağlayacak şekilde büyümeleri gerektiği için kendi doğal gelişimlerine göre büyüyemezlerdi.

Duygusal olarak olgunlaşmamış birçok insanın yeterince güçlü, olgun, bireysel bir kimlik geliştirmek için duygularını ve düşüncelerini keşfetmelerine ve ifade etmelerine izin verilmemiş olabilir. Bu durum,

onların kendilerini tanımlarını zorlaştırmış ve duygusal yakınlık kurma becerilerini sınırlandırmış olabilir. Eğer kim olduğunuzla ilgili gerçek bir fikriniz yoksa diğer insanlarla duygusal olarak nasıl derin bir etkileşim kuracağınızı öğrenemezsiniz. Kesintiye uğrayan bu gelişim süreci, kişisel açıdan daha derin zayıflıklara neden olmaktadır ve bu durum, bu bölümde özetlendiği gibi duygusal olarak gelişmemiş insanlar arasında oldukça yaygındır.

Genellikle Çelişkili Davranırlar

Duygusal olarak olgunlaşmamış insanlar kim olduklarıyla ilgili bütünleşmiş duygulara sahip olmak yerine, birbiriyle uyum içinde olmayan çeşidi parçaların birleşimi gibidirler. Anne babalarının tepkilerinden korktukları için kendi önemli parçalarını kapatmak zorunda kalırlar ve bu nedenle, kişilikleri birbirine uymayan yapboz parçaları gibi şekil alır. Bu durum, onları anlamayı zorlaştıran tutarsız tepkilerini açıklar.

Muhtemelen çocukluk döneminde kendi duygusal deneyimlerini ifade etme izni verilmediğinden, bu insanlar duygusal açıdan tutarsız yetişkin olarak büyürler. Kişilikleri oldukça zayıftır, sıklıkla çelişkili duygular ve davranışlar sergilerler. Tutarsızlıklarının farkında olmadan duygusal durumların içine girer ve çıkarlar. Kendileri ebeveyn olduğunda, bu özellikler çocukları üzerinde duygusal şaşkınlığa neden olur. Bir kadın annesinin davranışlarını karmakarışık “Hiçbir anlam ifade etmeyen yanar döner davranışlar.” olarak tanımlamıştı.

Bu tutarsızlık, duygusal yönden olgunlaşmamış ebeveynlerin ruh hâllerine bağlı olarak sevecen ya da mesafeli olmaları anlamına gelmektedir. Çocukları onlarla kısa süreli bağ kurabildiklerini hissederler ama ne zaman, hangi koşullar altında ebeveynlerinin tekrar ulaşılabilir olduklarını bilmezler. Bu durum, davranışsal psikologların aralıklı ödüllendirme olarak adlandırdıkları durumun yaşanmasına sebep olur yani çabalarınızdan dolayı ödüllendirilmeniz mümkündür ama zamanı öngörülememektedir. Bu durum, ödülü kazanmak için ısrarcı olmayı ve çaba harcamayı gerektirir çünkü gün gelir bu çabalar karşılığını alır.

Böylece, ebeveyn tutarsızlığı çocukları kendilerine bağlayan bir nitelik hâlini alabilir çünkü çocuklar zor bulunan ve tarif edilemeyen olumlu tepkiyi almayı umarlar.

Tutarsız anne babayla büyümek, çocuğun güven duygusunu sarsarak endişeli bir birey olmasına sebep olabilir. Ebeveynlerin tepkisi, bir çocuğun

öz saygısının duygusal pusulası olduğu için, bu tür çocuklar ebeveynlerinin değişen ruh hâllerinin kendi hataları olduğuna inanabilirler.

Elizabeth'in Hikâyesi

Elizabeth'in annesi duygusal olarak öngörülemez biriydi bu nedenle annesine yaklaşacağı zaman daima kendini tedirgin hissedirdi. Annesi acaba onu bir kenara mı itecekti yoksa onunla ilgilenecek miydi? Elizabeth annesiyle olan düşüncelerini bana şöyle anlatmıştı; “Sürekli onun ruh hâlini takip etmem gerekiyordu. Sinirli görüldüğünde mesafeyi korurdum ama ruh hâli iyiye konuşabilirdim. Beni mutlu edebilme gücüne sahipti ve ben de onun onayını kazanmak için elimden gelenin en iyisini yaptım.” Bir çocuk olarak Elizabeth her şıman annesinin olumsuz ruh hâline sebep olma endişesi yaşadı. Kendini bu şekilde sorumlu hissetmek Elizabeth'i, ben de bir kusur olmalı sonucuna getirdi.

Elizabeth kusurlu bir çocuk değildi ancak annesinin ruh durumunu anlayabilmesinin tek yolu, yaptığı ya da daha kötüsü sahip olduğu bir şeyden kaynaklandığını düşünmesiydi.

Öz Benliklerinin Yerini Alan Güçlü Savunma Mekanizmaları Geliştirirler

Duygusal olarak olgunlaşmamış insanlar, erken çocukluk döneminde kendilerini tanımak ve güçlü ve uyumlu bir benlik geliştirmek yerine belirli duyguların kötü ve yasak olduğunu öğrenirler. Derin duygularını yaşamaya karşı bilinçsiz bir şekilde savunma mekanizmaları geliştirirler. Sonuç olarak, kendilerini geliştirmek için harcayacakları enerjilerini doğal içgüdülerini bastırmak için kullanırlar ve bu da duygusal yakınlık için sınırlı bir kapasiteye sahip olmalarına neden olur.

Anne babalarının gelişimsel sınırlarını fark etmedikleri için, duygusal olarak olgunlaşmamış kişilerin çocukları ebeveynlerinin içinde tam olarak gebşmiş bir kişinin saklı olduğunu ve bu kişiyle ancak ebeveynleri izin verdiği sürece bağ kurabileceklerini düşünürler. Bu durum özellikle ebeveynler sevecen ve özverili olduğu zaman geçerlidir.

Bir kadın danışanımın bana dediğı gibi “Ben ailemin hoşuma giden yanlarını seçerdim ve bunu onların gerçek yanı gibi düşünürdüm. Kendime her zaman bu iyi yanlarının kazanacağını söyledim ama hiçbir zaman öyle olmadı. Onların acı verici yanlarının asla gerçek olmadığını varsayardım. Ancak şimdi onların hepsinin gerçek olduğunu fark ediyorum.”

İnsanların savunmaları kişiliklerinin ayrılmaz bir parçası olduğunda,

bedenlerindeki yara dokusu kadar gerçek bir hâl alır. Belki orijinal anlamda oraya ait olmayabilir ama bir kez oluştuğunda sonsuza dek orada kalır. Bu sınırlamalar insanların kişiliklerinin önemli bir parçası hâlini alır. Sonuçta daha gerçek ve duygusal yönden ulaşılabilir olup olmamaları kendi kendilerini gözlemlene becerilerine bağlıdır.

İnsanlar ebeveynlerinin değişip değişmediğini merak eder. Bu değişim, anne babalarının kendilerini gözlemlmeyi isteyip istemediklerine bağlıdır ki bu, değişimin ilk adımıdır. Eğer ebeveynleri başkaları üzerinde bıraktıkları etkilerin farkında olmazlarsa ne yazık ki kendi içlerine dönme dürtüsüne de sahip olamazlar. Kendi içine dönmeden, kendilerini gözlemlenmeden değişimden bahsetmek söz konusu değildir.

Hannah, sert ve çalışkan olan annesiyle her zaman yakın bir ilişki kurmanın hasretini çekti. Bir yetişkin olarak, annesinden kendisiyle ilgili daha önce paylaşmadığı bir şeyi ona anlatmasını istedi. O an annesi hazırlıksız yakalanmıştı, ilk önce annesi donakaldı ve sonrasında göz yaşlarına boğuldu ve tek bir kelime bile söyleyemedi. Hannah annesinin bu masum soru karşısında dehşete düştüğünü hissetti. O an Hannah, annesinin farkında olmadığı savunma mekanizmasıyla uzun süredir içinde tuttuğu acının kol kola gezdiğini düşündü ve gösterdiği ilgi ve empati, annesinin bu tür bir bağın yokluğuna tepki olarak geliştirdiği savunma mekanizmalarını mahvetti. Annesi, Hannah'ın girişimi ve duygusal yakınlığı ile baş edemedi.

Tamamlanmamış Bir Gelişim Duygusal Sınırlara Yol Açar

Duygusal olarak olgunlaşmamış insanlar, duygusal açıdan oldukça duyarlı olmalarına rağmen kendi duygularıyla ilgili çelişiklere sahiptir. Duygusal açıdan çok çabuk uyarılırlar ama gerçek duygularından korkarlar. Bu durum, kendi duygularıyla baş etmelerine yardım etmeyen bir aile ortamında büyütüldüklerinde ya da üzgün oldukları için cezalandırıldıklarında ortaya çıkar. Kendi duygularından ne kadar kaçabilir ya da duygularıyla ne kadar baş edebilirlerse kendilerini o kadar iyi hissederler. Derin duyguların dünyasını oldukça tehditkâr bulurlar.

Duygulardan Korkarlar

Duygusal olarak olgunlaşmamış birçok insan, çocukluklarında belirli duyguları ifade ettikleri zaman aile geleneğini utanç verici bir şekilde ihlâl edeceklerini öğrenerek büyümektedir. Böylece, duygulan ifade etmenin hatta dene- yimlemenin utanç ve ceza getireceğini öğrenirler. Psikoterapi araştırmacıları Leigh McCullough ve meslektaşları bu durumu duygu fobisi

olarak adlandırmaktadır. (McCullough ve ark. 2003) En kişisel duyguları kötü olmayla ilgili yargılarla ilişkilendirmeyi öğrendikten sonra, özellikle duygusal yakınlıkla ilgili olanlar başta olmak üzere belirli duyguları kabul edemez olurlar. Sonuç olarak, gerçek duygularını ve dürtülerini deneyimlemek yerine savunma mekanizmaları geliştirerek gerçek tepkilerini engellemeye çalışırlar. (Ezriel, 1952)

Duygu fobisi, belirli duygulara karşı geliştirilen ve katı bir savunma mekanizmasına dayanan dar bir kişilik özelliği oluşturabilir. Duygusal olarak olgunlaşmamış insanlar bir yetişkin olarak, derin duygusal bir bağ kurma söz konusu olduğunda otomatik olarak kaygı tepkisi verirler. Gerçek duygularının çoğu, onları aşırı derecede sınırlendirir. Hayatları boyunca enerjilerini, diğer insanlarla yaşayabilecekleri duygusal zararlardan kendilerini koruyan bir savunma mekanizması geliştirmeye adanmışlar. Tehlikeli duygusal yakınlığı önlemek için klişelleşmiş yaşam senaryolarına bağlı kalırlar ve ilişkiler de dâhil olmak üzere duygular hakkında konuşmaya direnirler.

Bir ebeveyn olarak, zayıf duygularıyla ilgili korkularını çocuklarına geçirirler. Bu tür ailelerde, üzülen çocuğa genel bir tepkiyle cevap verilir; “Şimdi sana ağlayabileceğin bir şey vereceğim.” Duygu fobisi olan ebeveynlerin çocuklarının çoğu, ağlamaya başladıklarında asla duramayacaklarına dair bir korku geliştirirler. Bu korku o duyguyu tam olarak ifade edebildiklerinde ağlamanın kendiliğinden durduğunu öğrenmelerine asla izin verilmediğinde ortaya çıkar. Üzüntülerini bastırmayı öğrenen ebeveynler tarafından büyütüldükleri için, bu çocuklar asla ağlama eyleminin doğal ritmini ve nasıl azalacağını deneyimleyemezler.

Bu koşullar altında büyüyen çocukların kendi duygularından nasıl korktuklarını görmek kolaydır. Açıkçası, mutluluk ve heyecan gibi olumlu duygular bile endişeyle ilişkilendirilebilir. Örneğin; Anthony eve doğru yürüyen babasını karşılamak için sevinçle dışarı çıktığı anda yaşadığı acı verici olayı hatırladı. Küçük bir çalılığın üstünden atlamıştı ve ayağa takılıp yere düşmüştü. Açıkçası, Anthony babasından onu görmek için gösterdiği sevinçli takdir etmesini beklerken babası onu dövmeyi seçmişti. Bunun sonucunda da Anthony, sadece babasından korkmayı değil aynı zamanda başını belaya sokabilecek bir mutluluk anından korkmayı da öğrenmiş oldu.

Onlar Duygusal İhtiyaç Yerine Fiziksel İhtiyaca Odaklanırlar

Duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynler, çocuklarının fiziksel ve

maddi ihtiyaçlarını karşılama konusunda iyi bir iş çıkarabilirler. Bu ebeveynler, yemek, barınma ve eēitimle ilgili her konuda çocuklarının her ihtiyaını karşırlar. Fiziksel, somut yani elle tutulur şeyler açısından bu tür ebeveynlerin oēu ellerinden gelen her imkânı çocuklarına sunduklarından emin olurlar. Ancak duygusal ihtiyaçlar söz konusu olduēunda, çocuklarının ihtiyaçlarını bilmemektedirler.

Danışanlarımın biroēu, hasta olduklarında aileleri tarafından çok iyi bakıldıklarını hatta onların dikkatini çektiklerini, hediyeler aldıklarını ve sevdikleri yemekleri hazırladıklarını hatırlarlar. Ancak bir anne baba gibi davranmaları, onların hasta olduklarına emin olduktan sonra gerçekleşen bir şeydir. Onlar bu tür bir ilgiyi, hasta olduklarında ebeveynlerinin sevgisinin bir kanıtı olarak deneyimliyorlardı.

Bu durum kulaēa mantıklı gelmektedir çünkü hastalık esnasında sunulan bakım, ailelere çocuklarını şefkatle ve ilgiyle ‘şımartma’ iznini verir. ocuklarının fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak için sundukları şefkatli bakım, bu ebeveynlerin kendilerini güvende hissetmelerini saēlar. Fiziksel bakımın, duygusal baēlılıēa göre yaptırımı daha fazladır.

Duygusal açıdan yalnız olan insanlara duygusuzluēun hâkim olduēu alanlarda ilgi gösterilmesi karıřıklıēa neden olur. Bu insanlar, anne babalarının onları sevdiklerine ve fedakâr davrandıklarına dair güçlü fiziksel kanıtlara sahiptir ama aileleriyle duygusal güvenlik ve yakınlık kuramamanın acısını yaşarlar.

Oyunbozan Olabilirler

Gerçek duyguların korkusu, duygusal olarak olgunlaşmayan insanların oyunbozan olmasına sebep olabilir. Ebeveyn olarak, çocuklarının heyecanının ve coşkusunun tadını çıkarmak yerine konuyu aniden deēiřtirebilir ve umutlarının artmaması için onları uyarabilirler. ocuklarının coşkusuna karşılık olarak, bu ebeveynler önemsiz ya da küçümseyici bir şeyler söyleyebilirler. Bir kadın annesine ilk evini satın aldıēında yařadıēı heyecanı anlattıēında annesi şöyle cevap verir; “Evet, heyecanlanacak başka şeyler yine bulacaksın.”

Yoēun Ama Yüzeysel Duygulara Sahip Olurlar

Duygusal olarak olgunlaşmamış insanlar, derin duygulardan kolayca etkilenirler ve bu etkilenmeyi kolayca tepkiye dnştererek huzursuzluklarını gösterirler. Bazı şeyleri derinlemesine hissetmek yerine yüzeysel tepkiler verirler. Duygusal olarak heyecanlı olabilirler, aşırı duygusallık

gösterebilirler hatta kolayca gözyaşlarına boğulabilirler. Ya da hoşlanmadıkları şeyler karşısında aniden parlayabilirler. Verdikleri tepkiler, tutkulu ve oldukça duygusal olduklarını işaret edebilir ama duygusal ifadeleri, tıpkı derine inmeyip yüzeyde seken bir taş gibi, üstünkörü bir niteliğe sahip olur. Bu dramatik ama derin olmayan geçici bir tepkidir.

Bu insanlarla etkileşime girdiğinizde duygularının tuhaf sığılığı karşısında onların endişelerinden etkilenmediğinizi düşünebilir ve kendi kendinize onları daha fazla önemsemeniz gerektiğini söyleyebilirsiniz. Ancak kalbiniz onların abartılı tepkileriyle rezonans olmaz. Bu kadar çok tepki gösterdikleri için, kendi duygusal sağlığını korumak için onları duymazdan gelmeyi öğrenebilirsiniz.

Karışık Duyguları Deneyimlemezler

Karışık duyguları hissetme becerisi, olgunluğun bir işaretidir. insanlar zıt duyguları bir arada harmanlayabilirse, örneğin; suçlulukla mutluluğu ya da kızgınlıkla sevgiyi, bu durum hayatın duygusal karmaşıklığını göğüsleyebildikleri- ni gösterir. Bir arada yaşanan zıt duygular birbirlerini evcilleştirir. insanlar farklı duyguları bir arada hissetme becerisi geliştirdiklerinde, dünya daha zengin, daha derin bir hâle dönüşür. Tek ve yoğun bir duygusal tepki yerine, durumun ince ayrıntılarını yansıtan çeşitli duyguları deneyimleyebilirler. Bununla birlikte, duygusal olarak olgunlaşmamış insanların tepkileri siyah beyaz olmaya meyillidir ve hiçbir gri alan yoktur. Bu durum, duygu karmaşasını, ikilemi ve diğer çelişkili duyguları ortadan kaldırır.

Düşüncelerin Niteliğindeki Farklılıklar

Duygusal ve davranışsal farklılıklara ek olarak, duygusal olarak olgun ve olgun olmayan insanlar arasında entellektüel farklılıklar vardır. Eğer sizin ebeveynleriniz endişe ve yargının hâkim olduğu ailelerde büyümüşlerse, daha dar düşünmeyi ve karmaşaya direnmeyi öğrenmiş olabilirler. Çocuklukta yaşanan yoğun endişeler, sadece duygusal açıdan olgunlaşmamaya değil aynı zamanda zıt imgeleri kabul etmeyen düşünceleri basitleştirmeye yol açar. Baskıcı ya da cezalandırıcı aile ortamları, özgür düşünceyi ya da kendini ifade etmeyi teşvik etmez ve dahası zihnin gelişimine olanak sağlamaz.

Kavramsal Düşünme İle Karşılaşılan Güçlükler

Ergenlik döneminden itibaren çocuklar, kavramsal olarak düşünmeye başlarlar ve bu durum düşünmeden yani dürtüyle! davranmak yerine mantıklı

ve sebep sonuç ilişkisine dayanarak problem çözmelerini sağlayabilir. Hızlandırılmış beyin gelişimi, onların hem daha nesnel hem de daha yaratıcı olmalarını sağlar. Fikirleri kategoriler hâlinde gruplayabilir ve sembollerle çabucak düşünebilirler. Ezberlemenin ötesine geçerek sadece fikirleri karşılaştırmazlar aynı zamanda değerlendirmeye başlarlar. Bağımsız ve varsayımsal olarak düşünmeyi başarabilir ve önceki bilgilerden yeni anlamlar çıkarabilirler. Çocuklar ergenliğe girmeye başladıklarında, kendi düşünme becerilerini birden arttırırlar çünkü kendi düşünceleri hakkında düşünebilmeye başlarlar. (Piaget, 1963) Bununla birlikte, duygusal olarak olgunlaşmamış insanların yaşadığı yoğun duygular ve endişeler, bu yüksek seviyede düşünme becerilerini azaltabilir. Duygularının merhametinde oldukları için yüksek seviyedeki düşünceleri stres altında kolayca parçalanabilir. Aslında, çok fazla kendi kendilerine düşünmemeleri bu gerilemeden ve kendi düşüncelerini düşünme becerilerini geçici olarak kaybetmelerinden kaynaklanmalıdır. Duygusal ikna söz konusu olduğunda onların zihni, karışıklığı reddeden ve fikirlerin çapraz tozlaşmasını imkânsız kılan siyah-beyaz düşünce sistemini benimser.

Farklı bir zekiliğe sahip olan duygusal olarak olgunlaşmamış insanlar, herhangi bir tehdit hissetmedikleri sürece kavramsal düşünebilirler ve içgörü kazanabilirler. Onların entellektüel nesnelliği, duygusal olarak onları heyecanlandırmayan konularla sınırlıdır. Bu durum, çocukları için kafa karıştırıcı olabilir çünkü ebeveynleri birbirinden çok farklı iki özelliğe sahiptir, bazen zeki ve anlayışlı bazense dar görüşlü ve mantıksız...

Durağan Düşünme Şekline Yatkın Olma

Duygusal yönden olgunlaşmamış insanların konuşmalarını dinlerseniz, onların düşüncelerinin ne kadar rutin ve durağan olduğunu fark edersiniz. Duyguların ve düşüncelerin dünyasını değil de genellikle olan ya da gözlemledikleri olaylar hakkında konuşmaya meylederler. Örneğin; bir danışanım annesinin telefon konuşmasını yorucu ve sıkıcı buluyordu çünkü annesi önemli olan hiçbir şeyden bahsetmiyordu. Sadece o an neler yaptığım ya da havanın nasıl olduğunu sormak gibi günlük konular üzerine sorular soruyordu. Annesiyle ilgili hissettiklerini bana şöyle anlatmıştı; “Sadece gerçekleri rapor eder ve ‘şu anda gerçekleşen şeyler’ dışında hiçbir şey hakkında asla konuşmaz. Sohbet esnasında benimle iletişime geçmez. Böyle anlarda öyle büyük bir hayal kırıklığına uğrarım ki ‘Biz anlamlı şeyler hakkında konuşamaz mıyız?’ diye sormak isterim. Ancak annem

konusamaz.”

Saplantı Derecesinde Entelektüelleştirme

Duygusal olarak olgunlaşmamanın diğer bir bilişsel belirtisi, bazı konularda aşırı entelektüel hâle gelmek ve takıntılı olmaktır. Duygusal olarak olgunlaşmayan insanlar, bu konuları gayet iyi hatta aşırı derecede kavramsallaştırabilir. Ancak bu yeteneklerini kendilerini yansıtmaya ya da başkalarına karşı duyarlı olma konusunda kullanmazlar. Fikirlerle meşgul olmaları, onları duygusal samimiyetten uzaklaştırmaktadır. Kendi favori konularını boylu boyunca tartışabilirler ama gerçekte başka bir kişiyle ilgilenmezler. Sonuç olarak, gerçekten bir düşünür olarak konuşmak onlar için zor olabilir. Her ne kadar kendi fikirlerinden bahsederken kavramsal düşünebilseler de konular kişisel olmadığı ya da entelektüel seviyede kaldığı zaman kendilerini rahat hissederler.

Özet

Duygusal olarak olgunlaşmama üzerine çok uzun süredir konuşulmakta ve yazılmaktadır. Bu olgunlaşmama durumu, insanların stresle başa çıkabilme ve başkalarıyla duygusal yakınlık kurma becerilerini zayıflatır. Duygusal olarak olgunlaşmayan insanlar, genellikle duygusal ve entelektüel gelişimlerini kısıtlayan bir aile ortamında büyürler. Sonuç olarak, hayata aşırı basitleştirilmiş bir şekilde bakarlar ve olayları kendi becerileriyle başa çıkabilecek düzeye getirirler. Böylesine sınırlı bir benlik hissine sahip olmak, onları benmerkezci yapar ve diğer insanların duygularına ve ihtiyaçlarına karşı hassas olma becerilerini zayıflatır. Onların tepkisel duyguları, nesnellikten yoksun olmaları ve duygusal yakınlık kurma korkuları, özellikle çocukları söz konusu olduğunda yakın ilişki kurmalarını zorlaştırır.

Bir diğer bölümde, duygusal olarak olgunlaşmayan ebeveynlerle ilişki kurmanın nasıl bir şey olduğuna ve bu tür ebeveynlerle iletişim kurmaya çalışan yetişkin çocukların karşılaştığı zorluklara değineceğiz.

3.

BÖLÜM

**DUYGUSAL OLARAK OLGUNLAŞMAYAN
EBEVEYNLERLE İLİŞKİ KURMAK NASIL HİSSETTİRİR?**

Bu bölümde, duygusal olarak olgunlaşmayan ebeveynlerin kendi çocuklarıyla onların duygusal gereksinimlerini karşılamayacak şekilde nasıl ilişki kurduklarını araştıracağız. Muhtemelen bildiğiniz üzere, böyle bir ebeveyn tarafından büyütülmek hem yalnızlığa yol açar hem de rahatsız edicidir.

Biz hayatla kurduğumuz ilk ilişkiler için herhangi bir seçimde bulunamıyoruz. En güçlü bağımız, korktuğumuzda, acıktığımızda, yorulduğumuzda ya da hastalandığımızda ilk olarak yüzümüzü döndüğümüz anne babamızla kurulmaktadır. Kendimizi iyi hissettiğimizde başka insanlarla oyun oynamak isteyebiliriz ancak stres ya da acil bir durum söz konusu olduğunda yine yüzümüzü ilk koruyucularımıza döneriz. (Ainsworth, 1967)

Bu ilk bağın yoğunluğu, duygusal olarak olgunlaşmayan ebeveynlerin neden sonsuza dek hayal kırıklığı yaşayacaklarını açıklamaya yardımcı olur. Onlarla kurulan ilişkilerle başa çıkmak zor olabilir ama onlardan ayrıldığımızda ya da uzak durduğumuzda sanki bir şeyler eksik kalıyor gibi hissedebiliriz. İlk içgüdülerimiz, ilgi ve anlayış için ebeveynlerimize dönmemizi teşvik eder.

Egzersiz: Çocukluğunuzda Duygusal Olarak Olgunlaşmayan Ebeveynlerle Yaşadığınız Güçlükleri Değerlendirme

Duygusal olarak olgunlaşmama, ilişkilerde en açık şekilde kendini gösterir ve onun etkileri özellikle ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişki söz konusu olduğunda derinlik kazanır. Aşağıda, duygusal olarak olgunlaşmayan ebeveynlerin çocuklarına yaşattığı en acı güçlüklerden bazılarını okuyacaksınız ve kendi çocukluğunuzda yaşadığınız ifadelerin yanına bir işaret koyunuz. Eğer değerlendirmeyi birden fazla ebeveyniniz ya da üvey anne babanız için doldurmak istersiniz, bu egzersizin indirilebilir sürümünün yer aldığı <http://www.newharbinger.com/31700> adresini kullanabilirsiniz.

Dinlendiğimi hissetmedim. Ebeveynlerimin dikkatini nadiren çekebildim.

Ebeveynlerimin ruh hâli tüm aileyi etkilerdi.

Ebeveynlerim duygularıma karşı duyarlı değildi.

Anne babamın ne istediklerini söylemeden bilmem gerekiyormuş gibi hissedirdim.

Anne babamı mutlu etmek için asla yeterince bir şey yapamayacağımı hissettim.

Anne babamın beni anlamaya çalışmasından daha çok ben onları

anlamaya çalıştım.

Anne babamla açık ve dürüst bir iletişim kurmak zordu ya da imkânsızdı.

Anne babam insanların rollerini oynamasını ve rollerinin dışına çıkmaması gerektiğini düşünürdü.

Anne babam benim özelime saygı göstermez, izinsiz müdahale ederdi.

Anne babamın benim hep hassas ve duygusal olduğumu düşündüğünü hissettim.

Anne babam en çok ilgi gören kişinin tarafını tutardı.

Anne babam söylenenleri beğenmediklerinde dinlemeyi bırakırdı.

Anne babamın yanında kendimi daima suçlu, aptal ve mahcup hissederdim.

Aramızda bir sorun olduğunda annem ve babam nadiren özür dilerdi ya da durumu düzeltmek için çaba göstermezdi.

Anne babama karşı ifade edemediğim gizli bir öfke duyardım.

Bu ifadelerin her biri, bu bölümde anlatılan özelliklerle ilgilidir. Sizin ebeveynleriniz anlattığım tüm özelliklere sahip olmayabilir ama birden fazla ifadeyi seçmek, duygusal olarak olgunlaşmamanın seviyesini gösterir.

İletişim Zordur ya da imkânsızdır

Yakın ilişki kurma becerisi düşük olan ve duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynlerle ilişki kurmaya çalışıyorsanız, bu etkileşimlerin sizi sınırladığını, susturduğunu ve yok saydığını düşünebilirsiniz. Her ne kadar ebeveynleriniz daha samimi, daha nazik görünse de başkalarının ilgi alanları söz konusu olduğunda gösterdikleri ilginin derecesi oldukça düşüktür. Birine bağlanmanın bir yolunu bulmak için yıllarca uğraşmış ve defalarca duyulmadığınızı, görülmediğinizi hissetmiş olabilirsiniz. Muhtemelen ebeveynlerinizin duyarsızlığı ile birlikte çileden çıktığınız birçok an olmuştur.

Bir kişi, kendisiyle ilgilenen annesi hakkında; “Annem bizim yakın olduğumuzu düşünüyor ama benim için bu ilişki tatmin edici değil. İnsanlara en iyi arkadaşının ben olduğumu söylediğinde gerçekten çıldıracak gibi oluyorum.” demişti.

Duygusal olarak olgunlaşmamış insanlarla genellikle tek taraflı iletişim kurulur. Onlar, çift taraflı ve karşılıklı konuşmalarla ilgilenmezler. Tıpkı küçük çocuklar gibi, özel ilgi beklerler ve herkesin onlar için ilgi çekici olan

şeylerle ilgilenmesini isterler. Eğer diğer insanlar daha fazla ilgi görürlerse, araya girerek, şaşırtıcı sorular sorarak ya da konuyu değiştirerek bir şekilde ilgi çekmenin yolunu bulurlar. Eğer tüm bunlar bir işe yaramazsa, net bir şekilde geri çekilirler, sıkılmış görünürler ya da rahatsız olduklarını bir şekilde belli ederler ve bu davranışları ile yine ilginin kendilerinde kalmasını sağlarlar.

Brenda'nın Hikâyesi

Brendanın yaşlı annesi Mildred, her zaman ben- merkezci biriydi. Yaz tatillerinde annesinin ziyaretinden sonra Brenda her zaman çok yorulurdu, bir diğer buluşmada bitkin olurdu ve fiziksel olarak daha yaşlı görünürdü. Seans esnasında, Brenda annesini şöyle tanımladı; “Annem sadece kendisiyle ilgilenir. Bana nasıl hissettiğimi ya da nasıl olduğumu asla sormaz. Sadece gün içerisinde neler yapacağımı bilmek ister çünkü böylece arkadaşlarını bana övebilir. Ona söylediğim hiçbir şeyi ciddiye aldığını düşünmüyorum. Biz asla gerçek bir ilişki yaşamadık çünkü ilgi her zaman onun üzerindeydi. Benim duygusal boşluğumu hiç doldurmadı. Benim gerçekten mutlu olup olmadığımı hiç önemsemez ve ben ne söylersem söyleyeyim asla ilgilenmezdi. Annemin yanımda olması benim daha fazla çalışmam dışında bir işe yaramıyor. Kendimi onun için bir şeyler yapmamı isteyen fiziksel biriyle uğraşıyor gibi hissediyorum. Annemin bu kadar talepkâr olmaya nasıl cüret ettiğini anlayamıyorum.”

Mildred seksenli yaşlarında olmasına rağmen, ben- merkezçiliği çocukçaydı. Brenda annesinin olgunlaşmamasını anlayabiliyordu ama yine de kendini ona kızarken buluyordu. “Keşke annem beni bu kadar kolay rahatsız etmeseydi. Onun yanındayken bu kadar sinirlendiğim için kendimi kötü hissediyorum.” Mildred’in ziyaretlerinde Brenda her şeyi organize etmeye çalışıyordu böylece tatildeyken kendine de vakit kalmasını istiyordu. Ancak birkaç dakika içinde Mildred ona seslenir ve elindekini bırakıp ona bir şey getirmesini isterdi. Sürekli biri tarafından bölünmek can sıkıcı bir şeydi ancak Brenda’nın güçlü tepkisi bundan daha derine iniyordu. Aşağıdaki bölüm, Brenda’nın öfkesini duygusal bağıllık üzerine açıklamasını sağlıyor.

Onlar Kızgınlığı Teşvik Eder

Çocukların ayrılık ve kaybetme tepkilerini incelemede öncü olan John Bowlby, bebeklerin ve çocukların anne ve babaları tarafından bırakıldıklarında normal bir tepki olarak kızdıklarını gözlemlemiştir. Üzüntü, kaybetme karşısında beklenen bir tepkidir ama Bowlby kızgınlığın ayrılık

karşısında da verilen genel bir tepki olduğunu belgelemektedir. (1979) Bu durum anlaşılabilir. Kızgınlık hatta öfke, terk edilme duygusuna uyum sağlamak için verilen bir tepkidir böylece duygusal açıdan sağlıklı olan durumu protesto etmek ve değiştirmek için bize enerji verir.

Bu bilgiler ışığında, Brenda'nın annesine olan öfkesi boş ya da nedensiz değildi. Onun öfkesi, annesinin duygusal ihmâinden kaynaklanan çaresizlik hissine verdiği biyolojik bir cevaptı. Görünmemelik ya da görmezden gelinme hissi, duygusal bir ayrılma yaratır. Brenda, annesi tarafından sürekli terk edilmiş gibi hissediyordu. Annesinin ben merkezci olmasının bir tür duygusal terk edilme olduğunu anladığında, öfkesinin derinliklerini ilk kez fark edebiliyordu. Artık aşırı tepki göstermiyordu. Duygusal yaralanmaya normal bir tepki veriyordu. Brenda öfkesinin nereden kaynaklandığını bir kez anladığında, kendini farklı bir gözle görmeye başladı. Brenda aslında normal bir çocuktü. Bir ebeveynin reddi ya da görmezden gelmesi durumunda herhangi bir çocuğun yaşayacağı öfkeyi deneyimliyordu.

Duygusal olarak olgunlaşmayan ebeveynlerin çocukları genellikle öfkelerini bastırır ya da bu öfkeyi kendilerine çevirirler. Belki de öfkelerini doğrudan ifade etmenin çok tehlikeli olduğunu ya da öfkelerinin farkında olmayı bir suç olarak görmeyi öğrenmiş olabilirler. Öfke bu şekilde içselleştirildiğinde, insanlar kendilerini gerçekçi olmayan bir şekilde eleştirme ya da suçlama eğiliminde olur. Öfkeyi kendi içlerinde tutmalarının bir sonucu olarak ya ciddi anlamda depresyona girebilirler ya da intihar etmeyi düşünebilirler. Alternatif olarak, bazı insanlar öfkelerini pasif ve sinirli bir şekilde ifade eder böylece ebeveynlerini ve diğer otoriteleri unutmaya, yalan söylemeye, erteleme ya da kaçınma davranışlarıyla yok saymaya çalışırlar.

Duygusal Bulaşma Aracılığıyla İletişim Kurarlar

Duygusal olarak olgunlaşmayan insanların kendi duyguları hakkında pek az bilince sahip olmaları ve duygusal deneyimler için sınırlı bir kelime haznesi olması nedeniyle, duygusal gereksinimlerini konuşmak yerine dışa vururlar. Hissettikleri şeyi başkalarının da hissetmesini sağlayan ve duygusal bulaşma olarak adlandırılan bir iletişim metodu kullanırlar. (Hatfield, Rapson ve Le, 2007)

Duygusal bulaşma aynı zamanda bebeklerin ve küçük çocukların ihtiyaçlarını dile getirme biçimidir. Bakıcıları neyin yanlış olduğunu bulana ve düzeltene kadar ağlarlar ve ortalığı velveleye verirler. Bebekken onunla ilgilenen kişiye geçen duygusal bulaşma, bakıcıyı çocuğu sakinleştirmek için

gerekli olan her şeyi yapmaya teşvik eder.

Duygusal olarak olgunlaşmayan yetişkinler de duygularını aynı ilkel şekilde ifade eder. Bir ebeveyn olarak sıkıldıklarında hem çocuklarını hem de çevrelerindeki insanları üzerler ve böylece kendilerini daha iyi hissetmek için başkalarının her şeyi yapmaya istekli olduğu sonucuna varırlar. Bu rol değişiminde, çocuk ebeveyninin sıkıntısının kendine bulaştığını fark eder ve kendisini anne babasını daha iyi hissettirmek için sorumlu tutar. Bununla birlikte, üzgün bir ebeveyn kendi duygularını anlamaya çalışmıyorsa hiçbir şey çözülmez. Böylece, üzücü duygular başkalarına bulaşır ve herkes meselenin gerçekten ne olduğunu anlamadan tepki verir.

Duygusal Bir Çalışma Yapmazlar

Duygusal olarak olgunlaşmayan ebeveynler, kendi çocukları da dâhil olmakla birlikte başka insanların duygusal deneyimlerini anlamaya çalışmazlar. Başkalarının ihtiyaç ve duygularına karşı tutarsız olmakla suçlandıklarında, kendilerini savunmaya geçerler ve “Siz de o zaman öyle söyleseydiniz!” gibi cümleler kurarlar. Ayrıca, bir akıl okuyucu olmadıklarını ekleyebilirler ya da kırılğan insanların çok hassas ya da duygusal olduklarını söyleyerek durumu göz ardı edebilirler. Her ne olursa olsun verdikleri mesaj hep aynıdır: Diğer insanların kendi içinde neler yaşadıklarını anlamak için bir çaba harcamaları beklenemez.

Psikiyatrist Harriet Fraad’ın “Toiling in the Field of Emotion” adlı makalesinde (2008, 270) başkalarını anlamak için gösterilen çabayı tanımlamak için duygusal emek terimini kullanır; “Duygusal emek, duygusal gereksinimleri anlamak ve karşılamak için beyni ve kasları kullanarak zaman, çaba ve enerji harcamaktır. Duygusal gereksinimler ile insanların takdir edilme, sevilme ve önemsenme ihtiyaçlarını kastediyorum. Bireylerin duygusal gereksinimleri, genellikle dile getirilmez, bilinmez ya da bilinçaltındadır. Duygusal emek, genellikle fiziksel emek (mal veya hizmet üreten) ile birlikte oluşur. Ancak duygusal emek takdir edilme, sevilme ve önemsenme gibi belirli duyguları üretmeyi amaçlayan fiziksel emekten ayrılır.”

Fraad, bazı insanların duygusal rahatlamaya ihtiyacı olduklarını fark etmediklerini anlatmaktadır çünkü duygusal gereksinimler genellikle belirsiz ya da bilinçaltındadır. Diğer insanlar ihtiyaçlarını gizleyebilir çünkü itiraf etmekten utanırlar bu nedenle yardımcı olacak kişiler nazik ve dolaylı bir şekilde kişinin başını dik tutmasını sağlayacak konforu sunar.

Duygusal emek zor bir iştir. Bu işi yapan insanlar, çabalarının etkili olup olmadığını görmek için diğer insanların yüzlerini okumaya devam eder. Birçok rol ve meslek, duygusal emeğe bağlıdır ve eğer iyi sonuçlanırsa başkaları bu çabayı neredeyse fark etmez. Hizmet sektöründeki birçok meslekte olduğu gibi iyi bir anne olmak, değeri anlaşılmayan bu emek için bir örnektir.

Olgun insanlar, empati ve benlik bilinci içinde yaşadıkları için ilişkilerdeki duygusal emeği otomatik olarak üstlenirler. Önemsedikleri kişinin zor zamanlar geçirdiğini göz ardı etmeleri imkânsızdır. Bu işi yapmak, başkalarının ayağına basmadan her türlü kişisel ilişki durumunu başarıyla takip etmelerine olanak sağlar. Duygusal emek hem evde hem de işte iyi niyeti ve iyi ilişkileri teşvik eder.

Duygusal olarak olgunlaşmayan insanlar ise, bu beceriden yoksun olmanın gururunu yaşarlar. Dürtüsel ve duygusuz tepkilerini “Ben sadece düşündüklerimi söylüyorum.” ya da “Ben kendimi değiştiremem.” gibi bahanelerle mantıklı hâle getirmeye çalışırlar. Eğer düşündüğünüz her şeyi söylememenin iyi bir işaret olduğunu ya da insanların değişmeden olgunlaşmadığını onlara anlatmaya çalışırsanız, muhtemelen size öfkeyle karşılık verecekler ve söylediklerinizi saçmalık olarak görecekler.

Başkaları çektiği acıları ve zorlukları dile getirmezse sanki erahladıklarım hissederek. Başkalarının duygularına uyum sağlamamaları gerektiğini düşünürler. Diğer yandan, duygusal olarak olgunlaşmış insanlar başkalarına karşı neredeyse her zaman duyarlıdır çünkü bunun iyi bir ilişki için gerekli olduğunu bilirler. Empati kurabilen insanlar için, duygusal emek kolayca akar. Ancak empati kurma becerisinden yoksun olan ve başkalarının zihinlerini bulanık gören kişiler için duygusal emek doğal bir akış değildir. Başkaları onlardan çaba göstermelerini beklediklerinde, duygusal olarak olgunlaşmayan insanların bu kadar çok şikâyet etmelerinin bir sebebi bu olabilir.

Verici Olmaları Zordur

Duygusal olarak olgunlaşmayan insanlar dikkatlerini kendi ihtiyaçlarına vermek isterler ama aslında bu onlar için zordur. Bu özellik, Leigh McCullough tarafından zayıf alıcı kapasitesi olarak adlandırılmaktadır. (McCullough ve ark. 2003) Duygusal olarak olgunlaşmayan insanlar başkalarının kendi problemleriyle ilgilenmelerini ister ama faydalı önerileri kabul etmezler. Önemsendiklerini gösteren çabaları refleks olarak reddeder.

İnsanları kendilerine çekerler ve insanlar yardım etmek istediklerinde onları iterler.

Ayrıca, bu tür insanlar başkalarının zihinlerini okumalarını beklerler ve eğer istekleri hızlı bir şekilde önceden tahmin edilmezse çabucak öfkelenirler. (McCullough ve ark. 2003) Onlar insanlara ihtiyaçlarının neler olduğunu söylemekten hoşlanmazlar, bu nedenle geri dururlar ve başkalarının onların nasıl hissettiklerini fark edip etmeyeceklerini görmek için beklerler. Duygusal olarak olgunlaşmayan yetişkinlerin dile getirilmeyen klasik cümlesi şudur; “Eğer beni gerçekten seviyorsan, senden ne yapmanı isteyeceğimi bilirsin.”

Bu duruma örnek olarak, bir kadın annesinin karanlık bir odada oturup beklediğini ve aile üyelerinden birinin mutfaktan gelip kendisine bir şey isteyip istemediğini sormadığında kızgın bir şekilde söylenmeyi alışkanlık hâline getirdiğini anlattı. Duygusal olarak olgunlaşmamış insanlar, ihtiyaç duydukları şey hakkında konuşmak yerine herkesi huzursuz edecek kötü niyetli bir tahmin oyunu yaratırlar.

İlişkileri Düzeltmeye Direnirler

Sorunlar herhangi bir ilişkide ortaya çıkabilir bu nedenle ilişkinin badireleri atlatması için zorluklarla mücadele etmeyi bilmek önemlidir. Bir şeylerin yanlış olduğunu itiraf etmek ve işleri daha iyi hâle getirmek için güven ve olgunluk gerekir. Ancak duygusal olarak olgunlaşmayan insanlar hatalarıyla yüzleşmekten kaçınırlar.

Duygusal olarak olgunlaşmayan birinin haksızlığına uğrayan insanlar, o kişinin yaptığı şeyden dolayı kendilerini rahatsız hissetmeye devam ederlerse hatanın kendilerinde olduğunu düşünmeye başlayabilirler. Duygusal olarak olgunlaşmayan insanlar, onları hemen zor durumdan kurtarmanızı beklerler. Onları yeterince hızlı bir şekilde affetmediğinizde sizi suçlamaları daha iyi hissetmelerine sebep olacaksa yapacakları ilk şey bu olur.

Belli bir çatlak oluşuktan sonra birçok kişi, ilişki uzmanı John Gottman’ın onarım girişimi (1999) olarak adlandırdığı şeyi yapıyor; özür dilemek, af dilemek ya da bir şeyleri telafi etme isteğini gösteren davranışlarda bulunmak. Ancak duygusal olarak olgunlaşmayan insanlar, affetmenin ne anlama geldiği konusunda gerçekçi olmayan bir fikre sahiptir. Onlara göre affetme, sanki tamamen yeni bir başlangıç mümkünmüş gibi tüm çatlakları kapatmak demektir. Büyük bir ihanetten sonra güvenin yeniden inşa edilmesi için zamana ya da duygusal bir sürece ihtiyaç duyulduğunu fark

etmezler. Her şeyin yine normal olmasını isterler. Onlar için başkalarının acıları, küçük ama mide bulandıran bir sinek gibidir ve eğer herkes yaşanan durumla ilgili duygularını görmezden gelirse problem çözülür.

Yansıtmayı Talep Ederler

Yansıtma, olgunlaşmış ebeveynlerin çocuklarına kendiliğinden verdikleri empati ve ilişki biçimidir. Hassas ve duygusal açıdan duyarlı ebeveynler, aynı duyguları kendi yüzlerinde göstererek çocuklarının duygularını yansıtmaktadırlar. (Winnicott, 1971) Çocukları üzüldüğünde endişelendiklerini ya da mutlu olduklarında heyecanlandıklarını gösterirler. Bu şekilde, hassas ebeveynler çocuklarına duygularını tanıma yönünde yardımcı olur ve diğer duygularla kendiliğinden nasıl başa çıkacaklarını öğretirler. Ebeveynlerden gelen iyi bir yansıtma, çocuğun eşsiz bir birey olarak algılandığını ve anlaşıldığını hissetmesini sağlar. Duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynlerin çocukları için durum böyle değildir. Bir adamın annesiyle ilgili söylediği gibi “Annem benim kim olduğumu görmüyordu. Onun çocuğu olmama rağmen beni asla tanıyamadı.”

Aslında, duygusal olarak olgunlaşmayan anne babalar, çocuklarından onları tanımalarını ve yansıtma beklerler. Eğer çocukları kendi istedikleri gibi davranmazlarsa çok fazla üzürlürler. Kırılgan öz güvenleri, her şeyin onların istediği gibi olmasını sağlar. Ancak hiçbir çocuk psikolojik olarak bir yetişkini tam olarak yansıtma becerisine sahip değildir.

Duygusal olarak olgunlaşmayan anne babalar, çocuklarının kendilerini mutlu edeceklerine dair bir fanteziye sahip olurlar. Çocukları kendi ihtiyaçlarıyla ilgilenmeye başladıklarında, bu durum anne babaların yoğun bir kaygı yaşamasına sebep olur. Duygusal açıdan aşırı derecede olgun olmayan bu ebeveynler, kendilerini güvende hissetmek ve öz saygılarını arttırmak için çocuklarını cezalandırabilir, terk etmekle tehdit edebilir ve çocuklarının gereksinimleri karşısında tüm kozları ellerinde tutabilirler.

Cynthia'nın Hikâyesi

Son derece değişken bir kişiliğe sahip olan Cynthia'nın annesi Stella, Cynthia'dan duygusal bir klon gibi her ruh durumunu yansıtmalarını beklerdi. Cynthia yetişkin bir genç olarak seyahat etmeye karar verdiğinde, Stella patladı ve “Seni evlatlıktan reddediyorum.” deyip kızıyla olan tüm iletişimini kopardı. Aylarca Cynthia ile konuşmadı ve doğumgününde bile onu aramadı. Cynthia annesinin mesajını şöyle özetledi; “Sen kendi başına olmayı istedin. Beni terk ettin. Artık seninle hiçbir şey yapmak istiyorum.”

Diğer bir öfke patlaması, Cynthia'nın Kanadada- ki arkadaşını ziyaret etmeyi planlamasıyla yaşandı ve Stella kızının üniversite masraflarını karşılamayı bıraktı. Stella, Cynthia'ya sadece seyahat etmeyi isteyen bencil biri olduğunu söyleyerek içindekileri dışa vurdu; “Senin derdin ne? Hayat sadece gezip tozmaktan ibaret değil!” Eğer Cynthia da annesi gibi dar bir hayatı benimsediğini yansıtsaydı işte o zaman Stella kendini güvende hissedebilirdi.

Neyse ki Cynthia güçlü bir kişiliğe sahipti. Kendi üniversite masraflarını karşılayabildi ve egzotik yerlere seyahat eden bir uçuş görevlisi oldu. Ancak aklının bir köşesinde her zaman biriyle ilişki kurmak isterse o kişiyi tatmin etmesi ve yansıtmaması gerektiği düşüncesi vardı. Bana insanların her zaman annesi gibi davranacağından ve onlardan farklı olma cesaretini gösterdiğinde cezalandırılacağından korktuğunu söyledi.

Onların Öz Saygıları Sizin Uyumunuza Bağlıdır

Duygusal olarak olgunlaşmamış insanlar, başkalarından istediklerini alabildiklerinde ve onların kendi isteklerine göre davranmalarını sağladıklarında kendilerini iyi hissederler. Bu zayıf benlik saygısı göz önüne alındığında, duygusal olarak olgunlaşmamış insanların çocuklarının duygularına tahammül etmeleri çok zordur. Üzgün ya da telaşlı bir çocuk, kendi iyiliği için endişelerini gün yüzüne çıkarabilir. Eğer çocuklarını hemen sakinleştiremezlerse, başarısız olduklarını hissedebilirler ve çocuklarını kendilerini üzdüğü için suçlayabilirler.

Örneğin; Jeff çocukluğunda babasından ev ödevi için yardım istediğinde yaşadığı bir olayı hatırladı. Jeff konuyu hızlı bir şekilde anlayamadığında, babası “Nasıl bu kadar aptal bir çocuk olabilirsin? Artık tembelliği bırak! Öğrenmeyi denemiyorsun bile.” diye bağırdı. Doğal olarak Jeff utanmıştı ve bir daha babasından yardım istemedi. Burada Jeff in anlamadığı şey, babasının oğlunun hızlı ve kolay bir şekilde anlamasına yardımcı olmadığı takdirde kendisinin yetersiz bir baba olma korkusuyla savaşıyor olmasıydı. Kısacası, verdiği tepki Jeff e karşı değildi.

Duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynler için tüm etkileşimler, onların iyi ya da kötü bir insan olup olmadıkları sorusundan kaynaklanır ki bu durum onların yaptığı bir şey hakkında konuşmaya başladığınızda neden kendilerini savunmaya çalıştıklarını açıklar. Davranışlarıyla ilgili hafif şikayetlere bile “Öyle ya, ben zaten dünyadaki en kötü anneyim zaten!” ya da “Ben hiçbir şeyi doğru düzgün yapamam zaten!” şeklinde aşırıya kaçan

ifadelerde bulunurlar. Kendilerini kötü bir insan gibi hissettirecek şeyleri duymaktansa konuyu doğrudan kapatmayı tercih ederler.

Rolleri Kutsal Olarak Görürler

Duygusal olarak olgunlaşmayan insanların ilişkiler konusunda istekli olduğu bir şey varsa, o da rol uygunluğudur. Roller hayatı basitleştirir ve kararları netleştirir. Duygusal olarak olgunlaşmamış insanlar bir ebeveyn olarak, çocuklarından belirli rolleri gerçekleştirmelerini isterler, bu roller saygı göstermeyi ve kurallara uymayı içermektedir. Bir ebeveyn olarak, kendi rollerinin otoritesini arttırmak için basmakalıp sözler kullanırlar. Tıpkı roller gibi basmakalıp sözler de karışık durumları fazlasıyla basitleştirir ve başa çıkmayı kolaylaştırır.

Rol Yetkisi

Rol yetkisi, sosyal rollerinizden dolayı belirli davranışları talep eden bir tutumdur. Ebeveynlerin anne baba rolüne sahip oldukları için istedikleri her şeyi yapma hakkına sahip olduklarını düşünmeleri, rol yetkisine bir örnektir. Sanki ebeveyn olmak, sınırlara saygı duymamayı ve anlayışlı olmamayı gerektiriyormuş gibi davranırlar.

Mardi'nin ailesi, rol yetkisine ilişkin klasik bir örnek sunmaktadır. Mardi ve kocası iş nedeniyle farklı bir şehre taşındı. Kısa bir süre sonra, Mardi'nin ailesi de onlara yakın bir yere taşındı, hiç haber vermeden evlerine gelmeye başladılar hatta zili çalmadan doğrudan içeri giriyorlardı. Mardi gelmeden önce arayıp haber verlemelerini söylediğinde, anne babası öfkelenmişti ve bir ebeveyn olarak çat kapı gelme haklarının olduğunu ileri sürmüştü.

Başka bir örnekle devam edelim. Faith, emlakçı olan annesinin kendisini ziyaret etmesini yasakladı çünkü annesi eve her gelişinde mobilyaların ve aksesuarların yerini değiştirmek istiyordu. Her ne kadar Faith annesine durmasını söylese de annesi böyle bir şeyi yapma hakkına sahip olduğunu çünkü onun hem annesi olduğunu hem de aynı zamanda bir emlakçı olduğunu söylemişti. Kısacası, iki anahtar role sahipti.

Rol Baskısı

Rol baskısı, insanların diğer insanlardan kendi istedikleri rolleri oynamalarını istediklerinde meydana gelir. Bir ebeveyn olarak, bu tür insanlar çocuklarını belli kalıplara göre davranmaları için zorlarlar, bunu yaparken konuşmak yerine onları reddetmekle tehdit ederler ve diğer aile üyelerini onlara karşı doldururlar. Rol baskısı, bir çocuğa ebeveyninin

onaylamadığı bir şeyi istemekle kötü biri olduğunu hissettirir, ağır dozda suçluluk ve utanç duygusu içerir.

Oldukça dindar bir aileye sahip olan danışanım Jillian, rol baskısıyla ilgili kötü bir tecrübeye sahipti. Jillian, fiziksel tacizde bulunan ağzı bozuk biriyle evliydi. Sonunda onu terk etme cesaretini gösterdi ve sadece annesi kocasına dönmesi için ısrar etti. Annesinden destek görmemesine rağmen sonunda kocasının kendini istismar ettiğini anlatabildi. Ancak annesi için bunun bir önemi yoktu çünkü Jillian'ın rolü şu anda evli bir kadın olmaktı ve boşanmak günahtı.

Başka bir örnekle devam edelim. Mason annesine eşcinsel olabileceğini düşündüğünü söylediğinde annesi böyle bir şeyin olmayacağını 'çünkü onun bir zebra olmadığını' söyledi. Annesinin zihninde, oğlunun rolü kesinlikle heteroseksüeldi ve eğer oğlu kendini bu şekilde görmüyorsa sanki farklı bir türe aitmiş gibi kendini kandırıyor demektir.

Rollere uymak için bu derece ısrar etmek, bir çocuğun yaşamındaki en kişisel ve en temel seçimlerini geçersiz kılmaktır. Ancak duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynler böyle davranmanın huzursuzluğunu yaşamaz çünkü onlar karmaşada kendilerini rahat hissetmezler ve sadeleştirilmiş bir hayatı tercih ederler. Onların bakış açısına göre, eğer bir kişi kendisinden beklenen rolü gerçekleştirmiyorsa o kişiyle ilgili bir sorun var demektir ve o kişinin değişime ihtiyacı vardır.

Onlar Duygusal Yakınlığın Değil Birbirine Bağımlı Olmanın Peşinden Giderler

Duygusal yakınlık ile bağımlı olmak yüzeysel olarak benzer görünmesine rağmen, aslında etkileşim açısından birbirinden çok farklıdır. Duygusal yakınlıkta, kendilerini tam olarak ifade eden iki birey birbirlerini derin düzeyde tanımayı ve karşılıklı kabul yoluyla duygusal güveni kurmayı benimserler. Birbirlerini tanıma sürecinde farklı yanlarını keşfederler hatta bu farklılıklarını el üstünde tutarlar. Duygusal yakınlık, canlandırıcıdır ve insanların kişisel gelişimini güçlendirir çünkü diğer bir kişiden gördükleri desteğin ve ilginin tadını çıkarırlar.

Birbirine bağımlı olma durumunda ise, duygusal olarak olgunlaşmamış iki kişi yoğun ve bağımlı bir ilişki yoluyla kendi kimliklerini bulmaya ve kendilerini tamamlamaya çalışırlar. (Bowen, 1978) Bu bağımlı ilişki aracılığıyla, onlar kesinlik, öngörülebilirlik ve güvenlik hissi oluştururlar böylece her bir kişi diğer kişinin rolünü bilmenin rahatlığını yaşar. Eğer bir

kişi işlişkinin belli sınırlarını aşmaya çalışırsa, diğeri kişi büyük bir endişe duyar ve bu endişe sadece tanımlanan role geri dönmekle hafifletilir.

Taraf Tutmak

Bağımlı bir işlişi, bazen kendini taraf tutmak olarak gösterir. (Libby, 2010) Ailenin tercih edilen bir kardeşe ilgi gösterdiğini izlemek zor olabilir ve ebeveyninizin size neden böyle bir ilgi göstermediğini merak edebilirsiniz. Ancak açık bir şekilde taraf tutmak yakın bir işlişkinin göstergesi değıldir, bu bağımlı olmanın göstergesidir. Tercih edilen kardeşin ebeveynlerinizle psikolojik açıdan benzer seviyeye sahip olması muhtemeldir. (Bowen, 1978) Düşük duygusal olgunluk, özellikle de ebeveyn ve ocuk söz konusu olduğunda kişileri karşılıklı bir bağımlılığa götürür.

Hatırlayın, duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynler, bireyselliğe değıl rollere odaklanırlar. Eğer bağımsız, kendine güvenen bir karaktere sahipseniz aileniz sizi ebeveynin kurtarma rolünü oynayabileceğı muhtaç bir ocuk olarak görmez. Aksine, hiçbir ihtiyacı olmayan, kk, yetişkin bir ocuk olarak görülmüş olabilirsiniz. Bu durum ailenizin sizinle ilgilenmesine neden olan bir yetersizlik durumu oluşturmaz aksine, sizin ebeveynlerinizin içgüdülerine bağımlı olacak kadar başkasına muhtaç olmadığınızı gösterir.

İlginçtir ki ebeveynlerini bağımlı olmaya teşvik etmeyen, kendi kendine yetebilen çocuklar daha bağımsız olurlar ve kendi kendilerine karar verebildikleri bir hayatı yaşamaları için zgr bırakılırlar. (Bowen, 1978) Dahası, ebeveynle- rinkini aşan düzeyde kendi kendilerini geliştirme becerisine ulaşabilirler. Bu nedenle, dikkat çekmemek aslında uzun vadede daha kazançlı bir hâl alabilir. Ancak aynı zamanda çok yönlü çocuklar, ebeveynleri enerjilerini bir ya da daha fazla kardeşleriyle duygusal bağımlılık kurmak için harcayacağından ebeveynleri tarafından dışlanmanın acısını hissederler.

Bağımlılık, bağılı olma ya da idealleştirme biçimini alabilir. Bağımlı bir işlişkide ocuk, çevreye uyum sağlayamaz ve ebeveynler kurtarıcı ya da kurban rolünü üstlenebilir. İdealleştirilmiş bağımlı bir işlişkide, ebeveyn en sevdiği çocuğunu diğeri çocuklarından daha önemli ve daha değerli görebilir. Ancak bu durum, idealize edilmiş en sevilen çocuğun elik gibi sert bir role bürünmesine neden olabilir ve bu nedenle bu ocuk başkalarıyla doğru bir şekilde duygusal bir yakınlık yaşayamaz.

Heather'in Hikâyesi

Heather, her zaman annesinin ilgisini ve dikkatini çekmeye çalıştı

ancak hiçbir zaman çekemedi. Diğer yandan, büyük kız kardeşi Marlo annesinin göz bebeğiydi. Heather, annesinin en son ziyaretinde Marlo ile nasıl ‘sohbet ettiklerini, muhabbet ettiklerini’ hevesle anlattığında gerçekten incinmişti.

“Ne hakkında konuştunuz böyle?” diye sordu Heather.

Annesi “Sadece neler yaptığını ve neler yapmak istediğini konuştuk. ” dedi.

Heather kalbinin parçalandığını hissetti çünkü annesiyle daima bu şekilde sohbet etmenin hasretini çekmişti ama asla gerçekleşmemişti.

Bir seferinde bir tatil buluşmasında Heather, annesinin sevgi dolu gözlerle Marlo’nun etrafında dolandığını ve sırf Marlo rahatça otursun diye oldukça rahatsız bir koltuğa oturmak istemesini hüznle izledi.

Mark’ın Hikâyesi

Markin babası Don, Markin küçük kardeşi Brett’i net bir şekilde kayırıyor, ona maddi açıdan destek oluyor ve bebeğim diye sesleniyordu. Babaları öldüğünde, cenaze töreninde amcası Donun Mark ile hiç ilgilenmediğini ve hiçbir mantıklı sebep yokken onu nasıl cezalandırdığından bahsetti; “Sen en iyi olardin ve babanın sana karşı neden bu kadar sert olduğunu hiçbir zaman anlayamadım, "dedi. Mark, asla babasına bağlı olmayan bağımsız ve zeki bir çocuktur. Onlar birbirlerine bağımlı değillerdi bu nedenle Don yüzünü duygusal anlamda olgunlaşmamış oğlu Brett’e dönmüştü.

İkincil Aile Üyelerini Bulma

Duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynler, yakın aile bireyi olmayan kişilerle de bağımlı olma ihtiyaçlarını karşılayabilir. Eğer bu konuyla ilgili aile içerisinde bir boşluk varsa, boşluğu doldurmak için doğrudan aile dışına yönelirler. Kilise ya da diğer kurumlarla bağlantı kurarak bu açığı kapatabilirler.

Bill’in Hikâyesi

Bili büyüdükten ve evden ayrıldıktan sonra ailesi, kilisenin sosyal yardım projesiyle tanıdıkları evsiz kişileri evlerine almaya başladılar. Ne zaman bir araya gelseler Bill’in ailesi yardım ettikleri insanların hayatlarında meydana gelen en son değişiklikleri anlatmaya başlıyordu. Bill’in anne babası kanatlarının altına aldıkları insanların hayatlarını konuşmaktan zevk almalarına rağmen, Bili ile ilgili hiçbir şeyden neredeyse bahsetmiyorlardı.

Zaman Duyguları Tutarsızdır

Son derece hassas bir konu olmasına ve kolayca gözden kaçırılmasına rağmen, duygusal olarak olgunlaşmamış insanlar, özellikle duygusal olduklarında, zamanla ilgili tutarsız bir eğilim benimserler. Tüm yetişkinlerin zamanı aynı şekilde tecrübe ettiklerini varsayabiliriz. Ancak bu durum duygusal olarak olgunlaşmamış birçok insan için geçerli değildir. Onlar duygusal olarak tatmin olduklarında, o an tüm anlar bir çeşit ölümsüzlüğe erişir. İşte bu, duygusal olarak olgunlaşmamış insanların neden çok fazla sorunla karşı karşıya kaldıklarının bir nedenidir: Geleceği göremezler. O anki arzularıyla yönetildikleri için, zaman içerisindeki deneyimleri genellikle kopuktur. Dürtüleriyle hareket ettikleri için geçmiş bir rehber olarak kullanmazlar ve geleceği öngöremezler. Zamanın akıcılığıyla ilgili bu karmaşa, onların tutarsızlıklarını ve ilişkileri ele almadaki düşüncesiz tutumlarını açıklar.

Zayıf Zaman Algısı Neden Duygusal Su istimale Benzer

Duygusal olarak olgunlaşmamış insanlar, duygusal suis- timalcilere benzeyebilir ama aslında onlar, en çok istedikleri şey için baskı yaparak fırsat kollayan taktikçilerdir. Tutarlı olmak için bir girişimde bulunmazlar bu nedenle, o an akıllarına ne gelirse söyleyiverirler. İş yaşamlarında veya başka çalışmalarında stratejik düşünme becerisine sahip olabilirler ama duygusal konular söz konusu olduğunda hemen bir fayda elde etmeye çalışırlar. Yalan söylemek, anlık bir zaferin mükemmel bir örneğidir ve bu zafer, kısa sürede iyi hissettirmesine rağmen uzun vadede bir ilişkiyi yok eder.

Zaman Algısından Yoksun Olmak Tutarsızlığı Nasıl Oluşturur?

Stresli olduklarında ya da duygusal olarak uyarıldıklarında, olgunlaşmamış insanlar, kendilerini zamanın süzgecinden hayatın akışına bırakarak yaşamazlar. Onlar var olan anı, birbirinden kopuk, doğrusal olmayan bir şey olarak algırlarlar tıpkı rastgele yanıp sönen küçük ışıklar gibi. Bilinçleri bir tecrübeden diğerine atladığı için bilinçsizce davranırlar. Onlara geçmişteki davranışlarını hatırlattığınızda, çok fazla kızmalarının bir nedeni budur. Onlar için, geçmiş geçmiştir ve şu anla hiçbir ilgisi yoktur. Aynı şekilde, gelecekle ilgili ihtiyatlı davranırsanız muhtemelen sizi başlarından savacaklardır çünkü gelecek, şu anda yaşanmamaktadır.

Duygusal olarak olgunlaşmış insanlar ise, zamanı farkında olarak yaşarlar. Eğer yaptıkları bir şeyden pişmanlık duyarlarsa, zaman onlarla birlikte akmaya devam eder ve suçluluk veya utanç gibi duygular onlara eşlik eder. Eğer gelecekte yapacakları bir şeyi riskli görürlerse, olabilecekleri

öngörebilirler ve farklı bir şey yapmayı seçebilirler. Yaşamlarındaki anlar, birbiriyle ilişkilidir, birbirlerini etkiler ve tüm etkileşimler diğer insanlarla olan ilişkileri de etkiler.

Zaman Konusunda Olgunlaşmamak Kendi Kendine Düşünmeyi ve Sorumluluk Sahibi Olmayı Nasıl Sınırlar

Kendi kendine düşünme, düşüncelerinizi, duygularınızı ve davranışlarınızı zamanla analiz etme becerisidir. Çoğunlukla şu ana odaklanan insanlar, kendi kendilerine düşünmek için yeterince zaman algısına sahip değildir. Bunun yerine, yaşanan her anla geçmişini geride bırakırlar ve böylece eylemlerinden hiçbir sorumluluk duymazlar. Bu sebeple, bir kişi onların geçmişte yaptığı bir şeyden zarar gördüğünü dile getirdiğinde, hiçbir sebep yokken geçmişin üstünde durduğu için onu suçlama eğiliminde olurlar. Onlar başkalarının neden affedemediğini, unutamadığını ve yollarına devam edemediğini anlamazlar. Zamanın sürekliliği konusundaki sınırlı algıları nedeniyle, ihanet sonrası ayağa kalkmanın zaman aldığını anlamazlar.

Bu tür insanlar için sorumluluk sahibi olmanın ne kadar zor olduğunu görebilirsiniz. Eylemleri ile gelecekteki sonuçlar arasında geçici bir bağ kuramayan bu insanlar için sorumluluk sahibi olmak, eften püfite bir kavramdır. Sonuç olarak, onlar doğal yapıları gereği bir şey yapmak yerine vaat ederler, baştan savma bir şekilde özür dilerler ve eğer insanlar davranışlarına devam ederlerse onlara gönül koyarlar. Bir insanın neden bu kadar güvenilmez bir zaman algısı geliştirdiğini, kendi tutarsızlıklarına nasıl bu kadar kör olduğunu ve kendi davranışlarını nasıl olur da gözlemleyemediğini merak edebilirsiniz. Bu durum, kendi kendini geliştirme eksikliği ve zayıf kişilik bütünleşmesi ile birlikte aşırı derecede somut, kalıp şeklinde düşünmeye meyilli olmaktan kaynaklanmaktadır. Kişiliklerinin yönetim merkezi olarak süregiden, akışta olan bir benlik yapısına sahip olmadıkları için duygular ya da stresli durumlar onları çocukça bir zihniyet yapısına yerleştirir ki orada zaman dilimleri birbirinden ayrı akar.

Özet

Duygusal olarak olgunlaşmamış insanlar, kişisel geçmişe sahip olduklarının pek farkında değildir ve geçmiş eylemleri ya da gelecekteki sonuçlar için sorumluluk almaya direnirler. Benlik bilincinden yoksun oldukları için aile yakınlığının, birbirini yansıtmak için var olan insanlarla bağımlı olmak anlamına geldiğini düşünürler. Bu tür insanlarla gerçek bir

iletişim kurmak zayıf empati becerileri ve rollere olan katı bağlılıklarından dolayı neredeyse imkânsızdır. Onlar ilişkileri düzeltmeyi önemsemezler ve başkalarına karşı hassas olmalarını gerektiren duygusal işlerden kaçınırlar. Bunun yerine, insanların onları iyi ya da kötü gösterip göstermediğine odaklanırlar. Endişeye karşı savunmaya geçmeleri, çocukları da dâhil olmakla birlikte diğer insanlarla olan ilişkilerini gölgede bırakır.

Bir sonraki bölümde, bu olgunlaşmamış kişilik özelliklerinin nasıl ortaya çıkabileceğini anlamak için erken dönem anne çocuk ilişkisiyle ilgili bazı araştırmalara göz atacağız. Sonrasında da bu durumun duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynlerin nasıl dört temel tür hâline geldiğine değineceğiz.

4.

BÖLÜM

DUYGUSAL OLARAK OLGUNLAŞMAMIŞ EBEVEYNLERİN DÖRT TÜRÜ

Duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynlerin farklı özellikleri vardır ancak bunların hepsi çocuklarda yalnızlığa ve güvensizliğe neden olmaktadır. Besleyici bir sevgiyi sağlamanın aslında bir yolu bulunmaktadır ama çocuğun sevgiye olan gereksinimini boşa çıkarmanın pek çok yolu bulunmaktadır. Bu bölümde, her birinin duygusal olarak olgunluk boyutuna erişememiş ebeveynlerin dört farklı türünü inceleyeceğiz. Her bir tür, duygusal olarak duyarlı değildir ve tüm hepsi çocuklarda duygusal güvensizlik yaratır.

Farklı tarzlara sahip olmalarına rağmen, dört tür de aynı duygusal olgunlaşamamaya sahiptir. Tüm hepsi, kendine dönük, benmerkezci ve duygusal olarak güvenilir olmama eğilimine sahiptir. Aynı zamanda, benmerkezciliğin, duyarsızlığın ve gerçek duygusal yakınlığın sınırlı kapasitesinin genel özelliklerini paylaşırlar. Tüm hepsi, gerçekle başa çıkmak yerine gerçeği çarpıtacak uygunsuz savunma mekanizmaları kullanırlar. (Vaillant, 2000) Ayrıca, çocuklarını kendilerini daha iyi hissetmek için de kullanırlar, bu durum, genellikle ebeveyn-çocuk rollerinin değişimine ve çocuklarının bunaltıcı bir şekilde yetişkin konularına maruz kalmasına sebep olmaktadır.

Ayrıca, bu dört tür diğer insanların duygularıyla uyum kurmakta zorlanır. Sınırlarla ilgili oldukça sorun yaşarlar başka bir deyişle ya çok fazla müdahil ya da çok reddedici olurlar. Çoğu hayal kırıklığına tahammül edemez, duygusal taktikler kullanırlar ya da istediklerini elde etmek için sözlü iletişim kurmak yerine tehdit ederler. Bu dört ebeveyn türü, çocuklarını ayrı bir birey olarak görmek için direnirler ve bunun yerine kendi ihtiyaçları doğrultusunda onlarla katı bir şekilde ilişki kurarlar. Bu dört tür ile birlikte, çocuklar kendilerini ‘önemsiz’ (Bowen, 1978) gibi hissederler çünkü onların ihtiyaçları ve ilgi alanları ailelerinin önemli gördüğü konuların gölgesinde kalır. Bu dört ebeveyn türünü keşfetmeden önce farklı ebeveynlik özelliklerinin bebeklerin bağlanma kalitesi üzerindeki etkilerini araştıran önceki araştırmalara kısa bir göz atalım.

Farklı Ebeveyn Türleri Bebeklerin Bağlanmasını Nasıl Etkiler

Mary Ainsworth, Silvia Bell ve Donelda Stayton (1971, 1974) yıllarca birçok kez tekrarlanan bebek bağlanması ile ilgili araştırmaları yürüttü. Araştırmaların bir kısmı, bebeklerde güvenli veya güvensiz bağlanma davranışlarıyla ilişkilendirilen anneliğe özgü özelliklerin gözlemlenmesini ve tanımlamasını içeriyordu. 1974 yılında yazdıkları makalede özetledikleri gibi, bu araştırmacılar annelerin bebeklere yönelik davranışlarını dört açıdan

değerlendirdi: Duyarlılık-duyarsızlık, kabul-red, iş birliği-çatışma ve ulaşılabilir-ö-nemsememe. Bir annenin ‘duyarlılık derecesi’nin, ‘asıl değişken’ olduğunu ve ‘duyarlılık derecesi yüksek olan annelerin istisnasız bir şekilde kabullenme, iş birliği ve erişebilirlik açısından da yüksek orana sahip olurken diğer üç alanda düşük oy alan annelerin duyarlılık derecesinin de düşük olduğunu’ buldular. (1974, 107) Ainsworth ve meslektaşları, daha duyarlı annelerin deneylerinde daha güvenli bağlanma davranışları gösteren bebeklerin olduğunu bildirdiler.

İşte bu araştırmacılar, güvenli bağlanma davranışları gösteren bebeklerin duyarlı annelerini tanımladılar; “Özetle, son derece duyarlı anneler, genellikle çocuklarına erişebilirler ve çocuklarının iletişimlerinin, işaretlerinin, isteklerinin ve ruh hâllerinin farkında olurlar. Ayrıca, bu anneler çocuklarının algılarını doğru bir şekilde yorumlarlar ve çocuklarıyla empati kurarlar.

Bu bakış açısına ve empati becerisine sahip duyarlı anneler, bebekleriyle zamanında etkileşim kurar ve ilgilenirler böylece annenin etkileşimleri hem uygun hem yerinde hem de nitelikli görünür.” (1974, 131)

Diğer yandan ise, güvensiz bağlanma davranışları gösteren bebeklerin annelerinin davranışları, çok farklıdır. Bu kitabın ikinci ve üçüncü bölümlerini tekrar göz önüne alarak, Mary Ainsworth ve meslektaşlarının duyarsız anneler ile ilgili aşağıda yaptıkları açıklamaların duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynler olarak adlandırdığım kişilerin özelliklerini hatırlatıp hatırlatmadığına bir bakın:

Aksine, düşük duyarlılığa sahip anneler bebeklerinin davranışlarının pek farkında değildir çünkü onlar ya bebeklerini görmezden gelirler ya da hareketlerindeki daha incelikli ve zor algılanan iletişimlerini algılamazlar. Dahası, duyarsız anneler çocuklarının davranışlarının farkında olduklarını ya da görmezden geldiklerini genellikle anlamazlar. Bir annenin, bebeğinin eylemleri ve ruh hâliyle ilgili doğru algıları olabilir ama bebeğiyle empati kuramayabilir. Anlayış ya da empati eksikliği nedeniyle, düşük duyarlılığa sahip anneler zamanlama açısından düzgün davranamayabilir ya da bebeğinin iletişiminde ivedilikle karşılık veremeyebilir. Ayrıca, düşük duyarlılığa sahip anneler genellikle nitelik açısından da uygun karşılık veremez başka bir deyişle etkileşimleri bölük pörçük ve kararsızdır. (Ainsworth, Bell ve Stayton, 1974, 131)

Bu araştırma bulguları, anne-çocuk ilişkisinde bir annenin duyarlılık ve

empati düzeyinin bebeğin bağlanma dav-

Tanımlarının niteliğini önemli derecede etkilediği fikrini desteklemektedir.

Duygusal Olarak Olgunlaşmamış Ebeveynlerin Dört Türü

Bebeğin bağlanmasıyla ilgili önceki araştırmayı aklımızda tutarak, çocuklarında gerçekten güvensizlik hissi yaratan duygusal olarak olgunlaşmamış başlıca dört ebeveyn türüyle ilgili kategorileştirdiğim özelliklere değinelim: Her bir ebeveyn türü çocuğunun duygusal güvenliğini farklı şekilde olumsuz etkilese de tüm hepsi çocuklarıyla sınırlı empati kurar, onlara güvenilmez duygusal destek sunarlar ve duyarlılığın temel eksikliği hep aynıdır. Aynı zamanda, her bir özellikte çeşitli seviyelerdeki Narsisizm ile ilişkilendirilerek hafiften şiddete giden belli bir sürekliliğinin olduğunu fark edin. Birçok durumda, ebeveynler zihinsel rahatsızlıklara sahip olabilir ya da fiziksel veya cinsel tacizci olabilir.

- Duygusal Anne Babalar aşırı karışma ile ani geri çekilme arasında salınan duygularla hareket ederler. Onlar, korkutucu kararsızlık ve öngörülemezlik eğilimindedir. Endişeden dolayı aşırı karışan bir ebeveyn oldukları için başkalarının onları dengelemesini isterler. Küçük bir olumsuzluk karşısında dünyanın sonu gelmiş gibi davranırlar ve diğer insanları kurtarıcı olarak görürler.
- Hırslı Anne Babalar zorunlu olarak hedef odaklıdır ve aşırı meşguldür. Diğer insanlar da dâhil olmak üzere her şeyi mükemmelleştirmeye çalışmaktan vazgeçmezler. Çocuklarıyla empati kurmaya nadiren zaman ayırmalarına rağmen, çocuklarının yaşamları söz konusu olduğunda kontrol ve müdahale etmek için fazlasıyla zaman ayırırlar.
- Pasif Anne Babalar bırakın yapsınlar zihniyetine sahiptirler ve herhangi bir şeyle mücadele etmekten kaçınırlar. Diğer türlerden daha az zararlı olmalarına rağmen, yine de olumsuz etkileri vardır. Dominant bir eşi kolayca ikinci plana iterler, hatta suistimal etme ve görmezden gelme gibi davranışlara farklı bir açıdan bakarak izin verirler. Sorunları en aza indirmeye çalışırlar ve sorgusuz kabul ederek baş ederler.

• Reddedici Anne Babalar neden ilk olarak bir aile olmak istediklerini merak edeceğiniz bir dizi davranışlar sergilerler. Davranışları hafif veya şiddetli olsun, onlar duygusal yakınlıktan hoşlanmazlar ve çocukları tarafından rahatsız edilmek istemezler. Diğer insanların ihtiyaçlarına gösterdikleri hoşgörü, neredeyse sıfırdır ve onların etkilişimleri emir verme,

öfkelenme ya da kendilerini aileden soyutlama gibi birçok şey içerir. Daha ılımlı olanları ise, basmakalıp aile etkinlikleriyle ilgilenirler ancak yine de çok az yakınlık ve gerçek bir katılım gösterirler. Genellikle kendi işlerini yapmak için yalnız kalmak isterler.

Aşağıdaki açıklamaları okuduğunuzda, bazı ebeveynlerin karma özelliklere sahip olduğunu aklınızda tutun. Başka bir deyişle, her bir türe ait özellikleri harmanlarlar. Birçok ebeveyn bir kategoriye girme eğilimi gösterirken, stresli bir durumdayken farklı bir türe ait özelliği sergileyebilir. Aşağıdaki açıklamalarda, hepsinin bir ortak özelliğini göreceksiniz: Türlerin hiçbirisi, bir çocuğun bir ilişkide güvende hissetmesini sağlayacak şekilde tutarlı hareket edememektedir. Ancak her bir türün kendine özgü yetersiz kaldığı noktalar vardır. Ayrıca, buradaki amacımın dört ebeveyn türüyle ilgili bir taslak sunmak olduğunu unutmayın. İlerleyen bölümlerde duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynlerle başa çıkmanın en iyi yollarına değineceğim.

Duygusal Anne Babalar

Duygusal anne babalar, dört tür içinde en çocuksu olanıdır. Onlar daima izlenmeleri ve dikkatli olmaları gerekiyor izlenimi verirler. Onlar üzüntüye pek fazla gelemmezler ve sonrasında herkes onları sakinleştirmek için çaba sarf eder. Duygusal ebeveynler parçalanmaya başlarsa, çocuklarını da kişisel yıkıma dâhil ederler. Çocukları onların umutsuzluklarını, öfkelerini ve nefretlerini tüm yoğunluğuyla deneyimlerler. Ailedeki herkesin çok temkinli davranması hiç de şaşılabilecek bir şey değildir. Bu ebeveynlerin duygusal kararsızlığı onlarla ilgili en tahmin edilebilir özelliktir.

Spektrumun en şiddetli noktasında yer alan ebeveynler açıkçası zihinsel olarak hastadır. Psikotik ya da manik depresif olabilirler veya narsisizm ya da sınırdaki kişilik bozukluğu yaşayabilirler. Zaman zaman, beklenilmeyen duygusallıkları intihar girişimiyle sonuçlanabilir ya da başka insanlara fiziksel saldırıda bulunabilirler. Etraflarında yer alan insanlar da gergindir çünkü onların da duygu durumları çok çabuk değişir. Ayrıca tanıdıkları birinin kendini kaybettiğini görmek oldukça korkutucudur. İntihar tehdidi, ebeveynini hayatta tutmak için ezici bir baskı hisseden ama ne yapacağını bilmeyen çocuklar için özellikle dehşet vericidir. Spektrumun daha ılımlı noktasında ise, duygusal kararsızlık en büyük sorundur ve yüksek ya da düşük duygu durumu değişikliğine neden olarak Histriyonik Kişilik Bozukluğu ya da Siklotimik Bozukluk şeklini alabilir.

Şiddeti göz önüne alınmaksızın bu tür ebeveynler stres ve duygusal

uyarılmaya tahammül etmekte zorlanmaktadır. Olgun yetişkinlerin üstesinden gelebileceği durumlar karşısında duygusal dengelerini ve davranışlarının kontrollerini kaybederler. Elbette madde kullanımı onları daha dengesiz yapar ve hayal kırıklığı ile sıkıntıya tahammül edemez bir hâle getirir.

Kendilerini kontrol edebilme becerileri ne olursa olsun, bu ebeveynler dünyayı siyah-beyaz görerek, gazez besleyerek ve duygusal taktiklerle diğer insanları kontrol etmeye çalışarak duyguları tarafından yönetilirler. Gelgitli bu ruh hâlleri ve tepkileri onları daha güvenilmez ve korkutucu kılar. Her ne kadar çaresiz gibi davransalar ve kendilerini kurban olarak görseler de aile yaşamı daima onların ruh hâline göre şekillenir. Aile dışında kendilerini genellikle kontrol etmelerine rağmen, ki orada belli bir rolü canlandırırlar, yakın aile ilişkileri söz konusu olduğunda tamamen dürtüleriyle hareket ederler özellikle de sarhoş oldukları zaman. Onların kendini hiç frenlemeden bu şekilde davranabildiklerini görmek şok edici olabilir.

Bu tür ebeveynlerin çocukları, diğer insanların isteklerine boyun eğmeyi öğrenir. (Young ve Klosko, 1993) Kendi anne babalarının fırtınalı duygu durumlarını tahmin etmekle büyüdüğü için başkalarının duyguları ve ruh hâli karşısında fazlasıyla dikkatli olurlar.

Brittany'nin Hikâyesi

Brittany kırklı yaşlarında, olmasına ve özgür yaşamasına rağmen, annesi Shonda hâlâ onu duygularıyla kontrol etmeye çalışıyordu. Bir keresinde Brittany hasta olup günlerce yatakta yattığında, Shondanın endişesi gün içinde Brittany i beş kez arayana kadar dinmedi. Brittany nin yataktan çıkma zamanı geldiğini düşündüğünde aramalarına son verdi ve her ne kadar Brittany gelmesine gerek olmadığını söylese de onu dinlemedi. Sonunda, Brittany annesinin içeri giremeyeceği şekilde kapıyı kilitledi. Daha sonra Shonda kendisine ‘İçeri girmeyeyim diye kapıyı kilitlediğinde o kadar sinirlendim ki kapıyı âdeta kırasım geldi. ” dedi. Shonda rahatsız ettiği gerçeğiyle karşı karşıya kalınca, üzülmüş gibi davranıp bir bahanenin arkasına saklandı; “Ben sadece daha iyi olduğunu bilmek istiyordum. ” Ancak gerçek, Brittanynin ihtiyaçlarıyla değil Shondanın kendi duygularıyla ilgiliydi.

Hırslı Anne Babalar

Hırslı anne babalar en normal görünenlerdir hatta çocuklarının hayatlarına en fazla yatırım yapan ebeveynler olarak gösterilebilirler. Birkez karar verdiklerinde, her şeyin düzgünce yapılmasına odaklanırlar. Duygusal

ebeveynlerin olgun olmadığı net bir şekilde ortadayken, hırslı ebeveynler çocuklarının başarısına o kadar odaklanırlar ki onların ben merkeziliğini görmek zorlaşır. Çoğu zaman, onlarla ilgili sağlıklı bir durum olduğunu fark edemezsiniz bile. Ancak çocukları girişimcilikte ya da kendi kendilerini kontrol etme yetisinde sorun yaşarlar. Çelişkili bir biçimde, bu özverili ve çalışkan anne babalar genellikle motive olamamış hatta dep- resif çocuklara sahip olurlar.

Biraz daha derinlere indiğinizde, bu dik duran, sorumluluk sahibi kişilerin duygusal olarak olgunlaşamadıklarını görebilirsiniz. Diğer insanlar hakkında varsayımda bulunmaları, yaptıkları her şeyi diğer insanların beğenmesini ve değer vermelerini istemeleri onların özelliklerindendir. Aşırı derecede kendilerine odaklanmaları, başkaları için neyin ‘iyi’ olduğunu bildiklerini ima eden bir inanç geliştirdiklerini gösterir.

Bilinçli olarak kendilerinden şüphe etmezler ve her şeyin yolunda olduğunu ve tüm cevapları zaten bildiklerini kabul ederler. Çocuklarının kendilerine özgü ilgi alanlarını ve yaşam yollarını kabul etmektense, kendi seçtikleri yönlerini överler ve görmek istedikleri becerilerini teşvik ederler. Çocuklarının yaşamlarına sıklıkla müdahale etmeleri efsanedir. Buna ek olarak, her şeyi yapmaya çalıştıkları için motor gibi çalışırlar. Hedefleri kendi çocukları da dâhil diğer insanların duygularının önüne geçer.

Hırslı ebeveynler, genellikle duygusal açıdan yoksun ortamlarda büyümüştür. Beslenmeyi beklemek yerine kendi çabalarıyla başlarının çaresine bakmayı öğrenirler. Kendi çabalarıyla elde ettikleri özgürlükleriyle gurur duyarlar. Çocuklarının başarılı olmayarak onları utandıracaklarından korkarlar ama çocuklarına kabuklarından çıkıp sağlam bir temel oluşturmalarını sağlayacak koşulsuz kabul fırsatı sunmazlar.

İsteyerek olsun ya da olmasın hırslı ebeveynler, çocuklarına sürekli değerlendirildiklerini hissettirirler. Çocuklarından piyanoyu gözünün önünde çalmasını isteyen bir baba bu duruma örnek verilebilir, böylece çocuklarının yaptığı her hatayı görebilmektedir. Bu şekilde aşırı gözetim, çocukların herhangi bir şey yaparken bir yetişkin yardımına ihtiyaç duymalarına sebep olabilir. Sonuç olarak, yetişkinlikte olası mentorlarla iletişim kurmaya direnebilirler.

Herhangi bir şeyi yapmanın en iyi yolunu kesinlikle bildiklerini düşünen hırslı ebeveynler, bazen tuhaf şeyler yapabilirler. Yetişkin kızının faturalarını ödemek için evine gelmeye ısrar eden bir anne bu duruma

örnektir. Faturaları ödemek ister çünkü kızının bunu düzgünce yapamayacağını düşünür. Başka bir anne, oğluna sormadan ona ikinci el bir araba satın alır ve oğlu arabayı istemediğinde üzülür. Bir gencin babası her gün oğlunun gözü önünde tartılmasını ister böylece oğlunun kilo alıp almadığını kontrol eder.

Bu bölümün başında açıklanan bebek bağlanma çalışmalarını (Ainsworth, Bell ve Stayton, 1971, 1974) tekrar düşündüğünüzde, hırslı ebeveynlerin güvensiz bir şekilde bebeklerine bağlanan duyarsız annelerin bazılarıyla benzerlik gösterdiğini fark edebilirsiniz. Çocuklarının anlık deneyimleriyle senkronize olmazlarsa, çocuklarının ihtiyaçlarına uyum sağlayamazlar aksine çocuklarını kendi yaptıkları işlere doğru çekerler. Sonuç olarak, hırslı ebeveynlerin çocukları daima daha fazlasını yapmaları gerektiğini ya da yapıyor olduklarından daha farklı şeyler yapmaları gerektiğini düşünürler.

John'un Hikâyesi

John yirmi bir yaşında olmasına rağmen, ailesiyle çok fazla zaman geçiriyordu ve onları yaşamının sahipleri olarak görüyordu. Annesinin etrafında olmasının nasıl bir şey olduğunu tanımladığında “Sürekli onun takibi altındayım. ” dedi. Ailesinin onunla ilgili beklentileri onu öylesine baskı altına almıştı ki kendi geleceğiyle ilgili fikirlerine artık güvenmiyordu.

Bu durumu şöyle özetlemişti; “Benden ne bekledikleri konusunda çok endişeleniyorum. Ne istediğime dair hiçbir fikrim yok. Sadece ailemi mutlu etmeye çalışıyorum ve beni eleştirmeyi bırakmalarını istiyorum. ” Benzer durum özellikle aile tatillerinde geçerliydi. fohn ailesi ile iyi vakit geçirmezse babası gerçekten sinirleniyordu.

Anne babası fohnün hay atığına o kadar çok müdahale ediyordu ki kendi hedeflerini belirlemeye korkuyordu çünkü ailesi bir sonraki adımda ne yapacağıyla ilgili zaten baskı uyguluyordu. Her zaman kendisinden biraz daha fazlasını yapmasını, biraz daha kendini zorlamasını istedikleri için fohn girişimci yanını kaybediyordu. Aslında ailesi John için en iyi olanı istiyordu ama fohnün özerkliğini geliştirmek ve saygı duymak söz konusu olduğunda adete sağır bir hâle geliyorlardı.

Christine'in Hikâyesi

Christine, oldukça otoriter bir babaya sahip bir avukattı. Babası Joseph, kızının sürekli başarılı olmasını istiyordu. İlk seanslarımızda Christine, çocukluğundan şöyle bahsetti; “Babam beni her zaman kontrol ederdi. Farklı

düşüncelere tahammül edemezdi. Farklı düşünmek onun için kabul edilemez bir şeydi. Yanlış bir tercih yapmaktan öylesine korktuğum için aldığım kararların çoğunun temelinde korku yatmaktadır. Sanki tamamen babama ait gibiydim. Üniversitede bile, saat onbirde evde olmam gerekiyordu. Bu, o kadar utanç verici bir şeydi ki anlatamam. Ancak sesimi çıkarmayı hayal bile edemiyordum.

Joseph, Christinein düşüncelerini bile kontrol etmeye çalışıyordu. Eğer Christine babasının beğenmediği bir şeyi yapmak isterse, babasının cevabı; “Bunu asla düşünme bile!” olurdu.

Joseph aynı zamanda çok kötü bir öğretmen olmasına sebep olan empati kurma becerisinden yoksundu.

Bir öğrenciyi nelerin korkutacağını anlayamıyordu bu nedenle, yüzmeyi öğretmek için Christine’i kelimenin tam anlamıyla su dolu havuzun içine atmıştı. Christi- ne o günlerinden şöyle bahsetti; “Her şeyi iyi yapmam için emrediyordu ama asla yardımcı olmuyordu, yol göstermiyordu. Sadece başarılı olmamı istiyordu. ” Dışarıdan bakıldığında Christine başarılı oldu ama içerden bakıldığında ne yaptığını gerçekten bilmiyormuş- çasına büyük bir güvensizlik hissediyordu.

Pasif Anne Babalar

Pasif anne babalar, diğer üç ebeveyn türü gibi sinirli ya da saldırgan değildir ancak onların da çocukları üzerinde olumsuz etkileri vardır. Duygusal olarak olgunlaşmamış kişilerle ortak olmayı ve baskın kişilikleri pasif bir şekilde kabul ederler. Bu durum onların duygusal olgunluk seviyeleri benzer olan insanlara ilgi duymalarını sağlar. (Bowen, 1978)

Diğer ebeveyn türleriyle karşılaştırıldıklarında, bu anne babalar duygusal açıdan daha erişebilir düzeydedir ama sadece bir noktaya kadar. İşler çok yoğun bir hâl almaya başlayınca, pasifleşirler, duygusal anlamda kendilerini geri çekerler ve başlarını kuma gömerler. Çocuklarına dünyada gezinmelerine yardımcı olacak gerçek bir sınır koymazlar ve onlara rehberlik etmezler. Çocuklarını sevebilirler ama yardım edemezler.

Pasif anne babalar, diğer ebeveynler gibi olgunlaşmamış ve benmerkezcidir. Ancak uysal ve eğlenceli yanları onları diğer üç türe (duygusal, hırslı ve reddedici) göre daha sevecen bir hâle getirir. Genellikle en sevilen anne baba türüdür ve çocuklarıyla empati kurabilirler, elbette kendi gereksinimleri araya girmezse. Diğer ebeveyn türleri gibi oldukça benmer- kezci oldukları için, pasif ebeveynler de kendi duygusal ihtiyaçlarını

karşılamak için çocuklarını kullanabilirler çünkü öncelikli ihtiyaçları herhangi birinin şefkat dolu ilgisini çekmektir. Çocuklarının masum samimiyetinin tadını çıkarırlar ve keyifli bir şekilde çocuğun seviyesine erişebilirler. Çocuk, ailesiyle zaman geçirdiği için mutludur ama ailesinin sevgi ve ilgiye olan gereksinimini karşıladığı için bu durum, bir çeşit duygusal enstest ilişkisi olur. Bu tür bir ilişki, hiçbir zaman çocuğun tam olarak rahat olmasını sağlamaz çünkü bu durum diğer ebeveynin kıskanmasına hatta cinselliği hissetmesine sebep olabilir.

Çocuklar, bu tür ebeveynlerden yardım beklemeyeceklerini ya da istemeyeceklerini bilirler. Pasif ebeveynler çocuklarıyla olmaktan zevk alırlar, eğlenirler ve onlara kendilerini özel hissettirirler ama çocuklar ebeveynlerinin gerçekten kendileri için orada olmadıklarını hissederler. Açıkçası, bu tür ebeveynler çocukları için zararlı olabilecek durumlara gözlerini kapamaları ve onları kendi başlarının çaresine bakmaya bırakmaları ile ünlüdür. Anne pasif bir ebeveyn olduğunda, maddi açıdan bağımsız olmadığı için çocuklarını rahatsız eden ya da kötüye kullanan biriyle yaşayabilir. Bu tür anneler, etrafta olan her şeye karşı duygusuzlaşırlar. Örneğin; kocasının çocuklar üzerinde uyguladığı şiddete “Babalar bazen sert olabilir.” diyerek arka çıkabilir.

Kendi yetiştirilmelerinde, pasif ebeveynler genellikle uygunsuz davranmayı, düşük bir gelirle yaşamayı ve daha güçlü kişiliklerin himayesi altına girmeyi öğrenirler. Bir yetişkin olarak çocuklarıyla sadece eğlenceli vakit geçirmek değil aynı zamanda onları korumaları gerektiğine dair bir misyon edinmezler. Aksine, en zor zamanlarda bir çeşit transa girerler ve fırtınanın dinmesi için kendilerini bir kenara çekerler ya da pasif yollar bulurlar.

Ayrıca, bu ebeveynler işler zorlaştığında çocuklarını hiç düşünmeden yüzüstü bırakmakla birlikte eğer daha mutlu bir hayatı elde etme şansları olursa tüm aileyi terk edebilirler. Pasif ama duygusal açıdan aileye en bağlı ebeveyn herhangi bir nedenden ötürü aileyi terk ederse, çocukta oluşan yara oldukça derili olabilir çünkü bu terk ediliş, çocuğa en fazla önem veren kişiden gelmiştir.

Pasif bir ebeveyni seven çocuklar, başka insanların terk edişlerine bahaneler bulan yetişkinler olurlar. Bir çocuk olarak, çocuklukta yaşananla ilgili hiçbir şey yapamayacaklarına ve pasif anne ya da babasının gerçekten çaresiz olduğuna inanırlar. Bir çocuk olarak kendilerini koruyamadıklarında

şahane, güzel ebeveynlerinin onlara destek olabileceği fikri karşısında şaşkınlığa uğrarlar. Onlar hiçbir zaman ebeveynlerin çocuklarının duygusal refahını sağlamak gibi bir görevi olduğunu düşünmezler.

Molly'nin Hikâyesi

Mollynin annesi, çabuk öjkelenen, fiziksel yönden kötü muamele eden ve çok uzun saatler çalışıp eve kötü bir ruh hâliyle gelen bir kadındı. Babası, sevecen, şefkatli ve her zaman iyi bir ruh hâline sahip biriydi, işe gitmediği zamanlarda garajda olmayı tercih ediyordu bu nedenle Molly ona kötü davranan ablasıyla kalıyordu.

Mollynin güvenli limanı babasıyla olan ilişkisiydi. Babasının sevecenliği, yaşamındaki tek olumlu şeydi ve sevgi kaynağıydı. Babasına hem tapıyor hem de onu koruduğunu hissediyordu. Örneğin; annesi bir gün öfke krizine grip çalışma odasında Molly i döverken babasının gürültülü bir şekilde mutfakta saksılara vurduğunu duydu. Molly babasının bu davranışını orada olduğunu bilmesi için yaptığına yorumladı. Babasından yanlarına gelip bu istismarı durdurması için hiçbir beklentisi yoktu. Bu durum, duygusal açıdan yoksun bırakılan çocukların sevdikleri ebeveynlerinin davranışlarını nasıl olumluya çevirmeye çalıştıklarının üzücü bir örneğidir.

Molly hafif kekemeydi. Bir gün eğlence parkında gezinirken Molly nin kız kardeşi ve arkadaşları onunla öyle dalga geçtiler ki histeriye tutuldu. Babası diğer çocukların kulağını büküp Molly'nin ne hissettiğini anlamak yerine gülererek durumu geçiştirdi. Eve dönüş yolunda, herkes Molly nin konuşma bozukluğunu taklit ederek kahkahalarla gülüyordu.

Reddedici Anne Babalar

Reddedici anne babalar, sanki etrafları duvarla çevrili gibidir. Çocuklarıyla vakit geçirmek istemezler ve başkaları onları istediklerini yapmaları için yalnız bırakırsa çok mutlu olurlar. Çocuklar eğer ortada olmazlarsa ebeveynlerinin daha iyi olacağı hissine kapılırlar. Bu ebeveynlerin rahatsız edici tavırları, çocuklarının onlara yaklaşamamasına sebep olur çünkü onlara yaklaştıklarında sanki kapıların yüzlerine çarpıldığını hissederler. Kısacası anne babaları onların şefkat ve duygu dolu girişimlerini reddeder. Bir karşılık vermeleri beklendiğinde de ya kızarlar ya da kötü sözler söylerler. Bu tür ebeveynler, cezalandırıcı fiziksel şiddette bulunabilir.

Reddedici ebeveynler, dört tür içinde en az empatik olandır. Duygusal yakınlık kurmak istemediklerini göstermek için göz teması kurmaktan kaçınırlar veya diğer insanları ortamdan uzaklaştırmak için boş boş bakarlar

ya da düşmanca bir bakış sergilerler.

Bu ebeveynler, aile hayatını kendi istekleri doğrultusunda şekillendirerek eve hükmederler. Bu türün iyi bilinen örneği, çocukları için duygusal bir sıcaklığa sahip olmayan soğuk ve ürkütücü bir babadır. Tüm dünya böyle bir babanın etrafında döner ve tüm aile içgüdüsel olarak onu sınırlandırmamaya çalışır. Reddedici bir babanın yanında var olduğunuz için kendinizi mahcup hissedebilirsiniz. Ancak anne de reddeden kişi olabilir.

Reddedici ebeveynlerin çocukları, kendilerini baş belası ve rahatsız edici görürler. Bu nedenle, istedikleri bir şeyden kolayca vazgeçebilirler oysaki kendine güvenen çocuklar istedikleri şeyi elde etmek için talep etmeye ya da şikâyet etmeye devam ederler. Bu durum yaşamın ilerleyen yıllarında ciddi sorunlara neden olabilir. Reddedilen bu çocuklar birer yetişkin olarak, ihtiyaç duydukları şeyleri istemeye zorlanırlar.

Beth'in Hikâyesi

Beth'in annesi Rosa, kızıyla vakit geçirmek için hiç heyecan duymuyordu. Beth annesini ziyaret ettiğinde Rosa kucaklamayı reddediyor ve hemen Beth'in görünüşüyle ilgili eleştirecek bir şey buluyordu. Beth kapıdan içeri girer girmez sanki onu bir başkasına yönlendirmek istercesine bir akrabasını arayıp çağırması için onu acele ettirirdi. Eğer Beth birlikte vakit geçirmeyi önerirse, Rosa rahatsız olmuş gibi davranır ve kendisine çok bağlı olduğundan yakınırdı. Beth annesini telefonla aradığında, anlatacaklarını çok kısa tutardı çünkü Rosa telefonu hemen kapamak istediği için hızlıca bahaneler bulur ve telefonu babasına verirdi.

Egzersiz: Ebeveyninizin Türünü Belirleme

Dört tür ebeveyn den hangisinin sizin ebeveyninize uyduğunu değerlendirmek için aşağıdaki listeyi okuyunuz ve belli bir türe ait olan ebeveynlerin stresli olduklarında başka bir türün özelliklerini sergileyebileceklerini aklınızda tutarak anne babanızla eşleştirdiğiniz özelliklerin yanına bir tik koyunuz. Hangi türe ait olursa olsun duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynlerin ortak özellikleri, kendileriyle meşgul olmayı, zayıf empati becerisi, sınırlara önem vermemeyi, duygusal yakınlığa direnmeyi, ilişkideki sorunları çözümlemeyi reddetmeyi, duygusal tepkiselliği, düşüncesizliği ve duygusal yakınlığı engelleyen sorunları içerir.

Egzersize başlamadan önce, eğer bu değerlendirmeyi birden fazla ebeveyniniz ya da üvey anne babanız için yapmak isterseniz egzersizin <http://www.newharbinger.com/31700> adresinde yer alan indirilebilir

sürümünü kullanabilirsiniz.

Duygusal Anne Babalar

Kendi ihtiyaçlarıyla meşgul
Empati becerisi zayıf
Sınırlara bağı ve saygılı değil
Koruyucu bir şekilde samimi değil
Karşılıklı iletişimde bulunmaz; sadece kendi hakkında konuşur
Kendi içine dönmez
İlişkileri düzeltme becerisi zayıf
Düşünceli değil, tepkisel
Ya çok yakın ya da çok mesafeli
Ya öfkelenir ya da kestirip atar
Ürkütücü ya da göz korkutucu duygusal yoğunluğa sahip
Çocuğundan kendisini rahatlatmasını bekler ve çocuğunun gereksinimlerini düşünmez
Kontrol kendisinde değilmiş gibi davranmayı sever
Kendini bir kurban gibi görür

Hırslı Anne Babalar

Kendi ihtiyaçlarıyla meşgul
Empati becerisi zayıf
Sınırlara bağı ve saygılı değil
Samimi değil
Karşılıklı iletişimde bulunmaz; sadece kendi hakkında konuşur
Kendi içine dönmez
İlişkileri düzeltme becerisi zayıf
Düşünceli değil, tepkisel
Ya çok yakın ya da çok mesafeli
Sabit değerleri ve mükemmelliyetçi beklentileri var
Hedef takıntılı ve hedefleriyle meşgul, tıpkı bir makine gibi dar bir bakış açısına sahip
Çocuğunun ne istediğini düşünmeden onu kendisinin yansıması olarak görür

Kontrolü elde tutmayı sever
Kendini iş bitirici olarak görür

Pasif Anne Babalar

Kendi ihtiyaçlarıyla meşgul

Empati becerisi zayıf
Sınırlara bağı ve saygılı değil
Gelişigüzel duygusal yakınlığa sahip olabilir
Karşılıklı iletişimde bulunmaz; sadece kendi hakkında konuşur
Kendi içine dönmez
İlişkileri düzeltme becerisi zayıf
Düşünceli değil, tepkisel
Ya çok yakın ya da çok mesafeli
Sevecen ve eğlenceli olabilir ama koruyucu değildir
Bırak yapsın bakış açısına sahiptir
Çocuğuna şefkat duyar ama destek olmaz
İpleri ele alan ya da kötü adam olmak isteyen kişileri sever
Kendini cana yakın ve babacan görür

Reddedici Anne Babalar

Kendi ihtiyaçlarıyla meşgul
Empati kurmaz
Geçilmez sınırları vardır
Kopuk ve düşmanca görünür
Nadiren iletişim kurar
Kendi içine dönmez
İlişkileri düzeltme becerisi zayıf
Tepkisel, saldırgan, küçük düşürücü davranır
Çok mesafelidir
Çocuğunu önemsemez ve ona karşı öfkeli olabilir
Genellikle reddedicidir ve sinirlidir
Çocuğunu bir baş belası olarak görür ve yanma gitmek istemez
Alay etmeyi ve dışlamayı sever
Kendini başkalarından bağımsız görür

Özet

Duygusal olarak olgunlaşmamış bu dört ebeveyn türü, benmerkezcidir, duyarsızdır ve dahası çocuklarına karşı duygusal olarak uzaktır. Empati becerisinden yoksun olmaları onlarla iletişim ve bağlantı kurmayı zorlaştırır. Gerçek duygularını ifade etmekten korkarlar ve kendi rahatları için başkalarını kontrol etmek isterler. Hiçbirinin çocuğu onları duygusal olarak hissetmez. Hepsi kendi yollarına doğru hareket eder ve sonunda tüm etkileşimlerin merkezi onlar olurlar. Ayrıca, hepsi karşılıklı iletişim

becerisinden yoksundurlar.

Duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynler genel olarak dört türe ayrılmasına rağmen, onların çocukları başlıca iki kategoriye ayrılma eğilimi gösterir: İçselleştiriciler ve dışsal- laştırıcılar. Bir diğer bölümde, birbirinden çok farklı olan bu iki türe göz atacağız.

5.

5.

BÖLÜM

FARKLI ÇOCUKLAR DUYGUSAL OLARAK OLGUNLAŞMAMIŞ EBEVEYNLERE NASIL TEPKİ VERİR?

Olgun olmayan ebeveynler çocuğuyla duygusal bir bağ kuramadığında ve ona gerekli şefkati, ilgiyi veremediğinde çocukları karşılanmamış duygusal gereksinimlerini gelecekte nasıl karşılayacaklarıyla ilgili iyileştirici fanteziler kurar. Aynı zamanda, benim ‘rol-ben-lik’ diye adlandırdığım özel bir aile rolü bulmaya çalışırlar. Rol-benlik, meşgul anne babaların dikkatini çekmek için tasarlanmıştır. Bu bölümde ilk olarak gerçekteşen hayallere ve rol-benliklere değineceğiz ve sonrasında duygusal ihmalle başa çıkabilmek için çocukların kullandıkları iki farklı başa çıkma tarzını keşfedeceğiz: İçselleştiriciler ve dışsallaştırıcılar.

Maalesef, başa çıkma tarzlarından hiçbirini bir çocuğun kendi potansiyelini tamamen gerçekteşirmesine izin vermez. Ebeveynleri sadece kendilerine odaklandıkları için, bu çocuklar kendi gerçekteş benliklerinin anne babalarının dikkatini çekmeye yetmeyeceğini düşünürler. Sonuç olarak, fark edilebilmek için gerçekte olduklarından başka bir şey gibi olmaları gerektiğine inanmaya başlarlar.

Ne yazık ki bir çocuğun doğuştan getirdiğı yeteneklerini ve gerçekteş duygularını içeren gerçekteş benlik, aile içinde bir yere sahip olmak için ikinci planda kalır. Gerçekteş benlik yüzeyin altında kalmasına rağmen, ebeveynlerin ihtiyaçlarını ilk sıraya koyan aile kuralları tarafından bastırılır. Bölüm 7’de insanların gerçekteş duygularını ve potansiyelini su yüzüne çıkaracak adımlar atıldığında neler olduğuna bakacağız. şimdilik iyileştiren fantezilere ve aile rollerinin hem ebeveynlikte hem de yetişkinlikte insanları nasıl etkilediğine bir bakalım.

İyileştirici Fantezilerin Kaynağı

Olgunlaşmamış ebeveynlere sahip olmak çocukları anne babalarının duygusal kısıtlamalarına uymaya zorlar. Çocuklar, fark edilebilmek ve ilgilenilmek için duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynlerine birçok şekilde tepki gösterirler. Ancak duygusal açıdan yoksun kalan çocukların ortak noktası; ihtiyaç duydukları şeyi sonunda nasıl elde edeceklerine dair fanteziler kurmaya başlamalarıdır.

Birer çocuk olarak biz, hayatımızı bize anlatan hikâyeleri bir araya getirerek dünyayı anlamlandırırız. Bizi neyin daha iyi edeceğini bulmayı hayal ederiz ve benim ‘iyileştirici fantezilerin kaynağı’ olarak adlandırdığım durumu yaratırız yani bir gün bizi gerçekteş mutlu edecek umut dolu hikâyeyi yazarız.

Çocuklar, çocukluk acılarını ve duygusal yalnızlıklarını iyileştirecek

şeyin kendilerini değiştirmekte ve gerçekte olmak istediklerinden farklı bir insana dönüşmekte yattığını düşünürler. İyileştirici fantezilerin hepsinin teması budur. Dahası, herkesin iyileştirici fantezisi “Keşke...” ile başlar. Örneğin; insanlar daha fedakâr ya da daha çekici olsalar daha fazla seveceklerini ya da daha hassas, daha özverili bir partner bulacaklarını düşünürler. Aynı zamanda, ünlü ya da aşırı zengin olsalar veya başkalarının onlardan korkmalarını sağlasalar yaşamlarının kurtulacağını düşünürler. Maalesef iyileştirici fanteziler çocukça çözümler içerir bu nedenle, yetişkinlerin gerçeğiyle uyuşmaz.

Ancak iyileştirici fanteziler ne olursa olsun, acılarla büyüyen bir çocuğa daha iyi bir geleceği umut ettirerek iyimser bir bakış açısı kazandırır. Çoğu insan, sefil bir çocukluktan bu şekilde kurtulmaktadır. Bir gün sevebilme umuduyla dolu olan fanteziler...

İyileştirici Fanteziler Yetişkin İlişkilerini Nasıl Etkiler?

Yetişkinlik dönemine girdikçe, en yakın ilişkilerimizden iyileştirici fantezilerimizi gerçekleştirmesini gizlice bekleriz. Bilinçaltımızın diğer insanlardan olan beklentisi, çocukluktaki fantezi dünyasından kaynaklanır. Eğer fantezilerimizin peşinden gidersek insanların eninde sonunda bir gün değişeceğine inanırız. Duygusal yalnızlığımızın öncelikli olarak bizim gereksinimlerimizi düşünen bir partnerle ya da bizi asla hayal kırıklığına uğratmayan bir arkadaşla birlikte olduğumuzda iyileşeceğini düşünürüz. Çoğu zaman bu bilinçaltı fanteziler, kendi kendini engeller. Örneğin; bir kadın depre- sif babasını mutlu edebilseydi hayatta istediklerini yapabilecek özgürlüğe sahip olabileceğine gizlice inanıyordu. Babası sefil bir hâldeyken de kendi hayatını yaşamak için özgür olabileceğinin farkına değildi.

Başka bir kadın ise, istediği her şeyi yapsaydı hasretini çektiği sevgiyi kocasından görebileceğinden emindi. Hak ettiğini düşündüğü ilgiyi kocası göstermediğinde, kocasına öfkelenirdi. Elinden gelenin en iyisini yapmasına rağmen, iyileştirici hikâyesinin bir işe yaramadığını anladığında öfkesi endişelerini bastırırdı. Çocukluğundan beri, ‘iyi’ bir insan olarak sevimli biri olduğundan emindi.

Herhangi birinin başına iyileştirici fantezilerini kakmaya çalıştığımızla ilgili hiçbir fikrimiz yoktur. Böyle bir şey yapıp yapmadığımız insanlara sevgimizi gösterme biçimimizi test ederek anlaşılabilir. Dışarıdan bakan birinin fantezilerin gerçekçi olmadığını görmesi daha kolaydır. Başarılı bir evlilik terapisi, bir kişinin çocukluğunda özlemini çektiği sevgiyi karşılaması

için iyileştirici fantezilerini partnerine nasıl dayattığını görmesini sağlar.

Rol-Benlik Gelişimi

Aileniz ya da bakıcılarınız çocukluğunuzda gerçek benliğinize yeterince karşılık vermezse, bağlantı kurmak için ne yapmanız gerektiğini bulmaya çalışırsınız. Olduğunuz gibi olmak yerine, bir rol-benlik ya da sahte-benlik geliştirirsiniz (Bowen, 1978) ve bu durum size aile sisteminde güvenli bir yerinizin olmasını sağlar. Bu rol-benlik, yavaş yavaş gerçek benliğin doğal ifadesinin yerini alır. Bu rol-benlik, “Ben o kadar fedakâr biri olacağım ki herkes beni sevecek ve takdir edecek.” inancına dayanabilir ya da “Öyle ya da böyle insanların beni fark etmelerini sağlayacağım.” tarzından olumsuz bir hâle de dönüşebilir.

Rol-benlik geliştirme süreci bilinçsizdir ve hiç kimse kasıtlı olarak bunu yapmaz. Rol benliğimizi başkalarının tepkileriyle ve deneme yoluyla yavaş yavaş oluştururuz. Rol benliğimizin olumlu ya da olumsuz olduğuna bakmaksızın, tıpkı çocuklar gibi onu ait olacağımız en iyi şey olarak görürüz. Sonrasında bir yetişkin olarak, anne babamızdan beklediğimiz ilgiyi bir gün biri gösterecek umuduyla rollerimizi oynamaya başlarız.

Tüm çocukların neden mükemmel rol benlik oluşturmadığını merak edebilirsiniz. Neden bu kadar insan başarısızlık, öfke, zihinsel rahatsızlık, duygusal dalgalanma ve sefaletin diğer türlerini bir rol olarak canlandırır? Verilecek cevaplardan biri, tüm çocukların başarılı olmak için kaynaklara ve diğer insanlarla etkileşim kurmak için irade gücüne sahip olmamasıdır. Bazı çocukların genetiği ve nörolojisi, yaratıcı adımlar atmak yerine dürtüsel tepkiselliği destekleyebilir.

Olumsuz rol benliğin oluşmasına neden olan başka bir sebep ise, duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynlerin kendi rol benliklerinin ve iyileştirici fantezilerinin saklı kalan yanlarını ifade etmek için çocuklarını bilinçaltında kullanmalarıdır. Örneğin; bir çocuk mükemmel olarak idealleştirilirken ve şımartılırken, bir diğeri daima yardıma ihtiyaç duyan, soruna neden olan yetersiz biri olarak etiketlenir.

Ebeveynler Rol-Benliğin Gelişimini Nasıl Etkiler?

Çocuğuna bir rol benliğe bürünmesi için baskı yapan bir ebeveyn, güvensiz bir anne modeli oluşturabilir ve böyle bir anne, çocuğunun yaşamının merkezinde yer alarak kendine güvenilir bir rol çizmek için çocuğunun endişelerini ve korkularını sağlamlaştırır. (Sonuç olarak, herhangi biri bana gerçekten ihtiyaç duyar.) Çözümlememiş yetersizlik duygusuna

sahip olan ve oğlu karşısında kendini güçlü ve yetenekli hissetmek için onu sürekli küçümseyen bir baba ile devam edelim. (Herkesi düzeltebilecek yeterliliğe sahip olan biriyim.) Belki de her iki ebeveyn de kendi içlerinde olan öfkeye ve bencilliklerine gözlerini kapatıp, bunun yerine bu özellikleri çocuklarında görüyorlar. (Biz sevecen ebeveynleriz ama çocuğumuz kaba ve saygısız.) Çok az ebeveyn, bilinçli olarak çocuğunun geleceğini karartmak ister ama kendi endişeleri, kendi olumsuz yanlarını ve istenmeyen özelliklerini çocuklarında görmesine sebep olabilir. (Bowen, 1978) Bu durum, onların bilinçli kontrollerinin ötesinde gerçekleşen güçlü bir psikolojik savunma tepkisidir.

Bir çocuk olarak, ebeveynlerinizin ihtiyaçlarını karşılayacak uygun bir rol bulduysanız muhtemelen bu rol benlikle kolayca özdeşleştirilirsiniz. Bu süreçte, aile sisteminde ihtiyaç duyulan benliğe geçiş yaparken kendi gerçek benliğiniz gittikçe daha görünmez bir hâl alır. Kendi gerçek benliğinizden bu şekilde uzaklaşmanız, bir yetişkin olarak yakın ilişkilerinizi sabote eder. Rol benlik durumundayken gerçek ve memnun edici bir ilişki yaşayamazsınız. Karşınızdaki insanla gerçek bir bağ kurabilmek için kendi gerçek benliğinizi yeterince ifade etmek zorundasınız. Gerçek benlik olmadan, iki rol benlik arasında oynanan bir ilişkiye sahip olursunuz.

Rol benlikle ilgili başka bir sorun ise, kendi enerji kaynağının olmamasıdır. Rol benlik, gerçek benliğin canlılığını sömürür. Rol yapmak, kendiniz olmaktan daha yorucudur çünkü olmadığınız bir şeyi olmaya çalışmak çok büyük çaba gerektirir. Rol benlik, uydurma bir şey olduğu için güven vermez ve sahtekârlığının ortaya çıkmasından korkar.

Rol benliği oynamak genellikle uzun vadede işe yaramaz çünkü bir insan gerçek eğilimlerini asla tamamen saklayamaz. Er ya da geç, kendi gerçek gereksinimleri su yüzüne çıkmaya başlayacaktır, insanlar rol yapmaya bir son verdiğinde ve kendi gerçek benliklerini yaşamaya karar verdiğinde, yollarına daha hafif daha zinde devam ederler.

Egzersiz: Kendi İyileştirici Fantezilerinizi ve Rol Benliğinizi Tanımlama

Bu egzersiz için iki tane kâğıda ihtiyacınız olacak. Birinin başına ‘İyileştirici Fanteziler’ ve diğerinin başına da ‘Rol Benlik’ yazınız.

Bu egzersizin ilk kısmı, kendi iyileştirici fantezilerini keşfetmenize ve tanımlamanıza yardımcı olacaktır. En üstünde ‘İyileştirici Fanteziler’ yazan kâğıdınıza aşağıdaki cümleleri yazın ve boşlukları kendi cümlelerinizle

tamamlayın. Yazdıklarınızın çok uzun olduğunu düşünmeyin, sadece aklınıza ilk gelenleri yazın.

Keşke diğer insanlar olsaydı.

İnsanlar için neden bu kadar zor?

Değişim için, insanların bana davranmasını isterim.

Belki bu günlerde bana davranan birini bulabilirim.

Şimdi, rol benliğinizi keşfetmenize yardımcı olacak benzer bir yol izleyeceğiz. ‘Rol Benlik’ kâğıdınıza aşağıdaki cümleleri yazın ve boşlukları kendi cümlelerinizle tamamlayın. Aklınıza ilk geleni yazmayı unutmayın.

Ben olmaya çalıştım.

İnsanların beni sevmesinin bir sebebi var çünkü ben

Diğer insanlar her ne kadar ben, beni takdir etmezler.

Ben her zaman gibi olmalıyım.

Ben gibi bir insan olmaya çalışıyorum.

Cümlelerinizi tamamladıktan sonra hem iyileştirici fanteziler hem de rol benlikle ilgili iki tane kısa tanımlama yapmak için verdiğiniz cevaplardaki kelimeleri ve fikirleri kullanın. Bu tanımlamalar, diğer insanların sizi değerli hissettirmek için nasıl davranması gerektiği ve sizin sevilme için nasıl davranmayı düşündüğünüzle ilgili gizli fikirlerinizi açığa çıkaracak.

Son olarak, başkalarını değiştirmeye çalışmanın nasıl bir şey olduğunu ve bu egzersizde tanımladığınız rol benliği canlandırmanın nasıl hissettirdiğiyle ilgili kısa bir özet yazın.

Bu fantezilere ve rollere devam etmek istiyor musunuz ya da kendi gerçek benliğinizi keşfetmeye ve tanımlamaya hazır mısınız? Eğer gerçek benliğinizi keşfetmeye hazırsanız, kitabın geri kalan kısmı bunu gerçekleştirmenize yardımcı olacak.

Duygusal Olarak Olgunlaşmayan Ebeveynlerle Baş Etmenin İki Yolu

İyileştirici fanteziler ve rol benlikler, onları oluşturan çocuklar gibi benzersizdir. Ancak genel olarak, duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynlerin çocukları duygusal yoksunlukla başa çıkmak için iki yola sahiptir: Sorunlarını içselleştirmek ya da dışsallaştırmak. İçselleştiren çocuklar, sorunları değiştirmenin onlara bağlı olduğuna inanırlarken, dışsallaş- tıranlar ise bu değişimi başkasının yapacağına inanır. Bazı durumlarda, bir çocuk her iki inanca da sahip olabilir ama çocukların çoğu ihtiyaçlarının karşılanması için mücadele ederken ilk olarak baş etme

yollarından birini benimserler.

Benimsediğiniz yol, muhtemelen seçimden ziyade kişilik ve mizaç ile ilgilidir. Nihayetinde, her iki yolda da amaç, hedeflerinizin karşılanmasını sağlamaktır, insanlar hayat boyunca, daha fazla içselleştirici ya da daha fazla dışsallaştırıcı oldukları dönemlerden geçerler ancak genellikle doğal yapıları gereği birine diğerinden daha fazla meyilli olurlar. Ancak ideal olan her iki yaklaşımı da dengelemektir böylece içselleştiriciler dışarıdan yardım almayı öğrenebilir ve dışsallaştırdılar da kendilerini kontrol etmek için kendi içlerine dönmeyi öğrenirler.

İçselleştiriciler

İçselleştiriciler, zihinsel olarak aktiftir ve bir şeyler öğrenmeyi severler. Kendi içlerine dönerek ve hatalarından yeni şeyler öğrenmeye çalışarak, içten dışa doğru problemleri çözmeye çalışırlar. Hassas bir yapıları vardır ve sebep sonuç ilişkisini anlamaya çalışırlar. Hayatı kendilerini geliştirmek için bir fırsat olarak görürler ve daha yetkin olmaktan zevk alırlar. Daha fazla çalıştıklarında daha iyisini yapacaklarına inanırlar ve problemleri kendi başlarına çözmek için içgüdüsel olarak sorumluluk alırlar. Endişe duymalarının başlıca sebebi, başkalarını kızdırdıklarında kendilerini suçlu hissetmeleri ve sahtekâr olarak görülmekten korkmalarıdır. Onların bir ilişkideki en büyük kayıpları, fazlasıyla fedakâr olmaları ve başkaları için ne kadar çok şey yaptıklarını görünce gücenmeleridir.

Dışsallaştırdılar

Dışsallaştırdılar, tepkisel davranırlar ve endişelerini hemen bastırmak için düşünmeden hareket ederler. Kendi içlerine pek dönmezler bu nedenle de kendi eylemlerinden ziyade başkalarını ve koşulları suçlama eğilimi gösterirler. Hayatı deneme yanılma süreci olarak görürler ama gelecekte daha iyisini yapmayı öğrenmek için hatalarını nadiren kullanırlar. Mutlu olmaları için dış dünyada bir şeylerin değişmesi gerektiği düşüncesine sıkıca bağlıdırlar bu nedenle eğer istedikleri şeyi bir başkası verirse problemlerinin çözüleceğine inanırlar. Onların baş etme tarzları, o kadar kendilerini engelleyici ve yıkıcıdır ki diğer insanlar onların düşüncesiz davranışlarının zararını gidermek için devreye girerler.

Dışsallaştırdılar, yetkin kişilerin onlara yardım etmesi gerektiğini ve iyi şeylerin oldukça adaletsiz bir şekilde başkalarının başına geldiğini düşünme eğilimindedir. Kendi benlikleri ile ilgili ya çok düşük öz güvene sahip olurlar ya da şişirilmiş bir kendini beğenmişlik hâli yaşarlar. Madde bağımlılığına,

bağımlı ilişkilere veya hemen memnuniyet hissi sağlayan farklı şeylere duyarlı hâle getiren dışsal yatıştırıcılara bel bağlarlar. Endişe duymalarının asıl nedeni, güven duydukları dışsal kaynakların kesilecek olmasıdır. İlişkilerde yaşadıkları en büyük sorunlar, dürtüsel davranan insanların cazibesine kapılmaları, destek ve istikrar için başkalarına bağımlı hâle gelmeleridir.

Dışsallaştırıcıların Dünya Görüşünü Anlamak

Baş etme yollarından hangisinin daha kötü olduğunu anlamak zordur. İçselleştiriciler, bilinçli olarak kesinlikle acı çekerler ama onların kendilerini suçlama eğilimi, başkalarının desteğini ve güvenini kazanmak için bir umut ışığıdır. Diğer yandan ise, dışsallaştırdılar genellikle başkalarını kızdıran ve çileden çıkartan davranışları sergilerler bu nedenle, yardıma ihtiyaç duyduklarında insanlar onlarla mesafelerini korumaya çalışırlar. Ancak dışsallaştırdılar kendilerine yardım edecek biri olana kadar rahatsızlık vermeye devam ederler. Buna karşılık, içselleştiriciler sessizlik içinde acı çekerler ve içleri yansa da iyi görünmeye devam ederler. İnsanlar genellikle içselleştiricilere yardım etmeyi düşünmez çünkü onların böyle bir şeye ihtiyacı olmadığını düşünürler.

Bu kitap, daha çok içselleştirici olanlara hitap etmektedir çünkü insanların kendilerini ve başkalarını anlamaları için hazırlanmıştır ve böyle bir şey dışsallaştırıcıların ilgisini çekmemektedir. İçselleştiricilerin dışsallaştırıcıların dünya görüşünü anlayarak onlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmaları önemlidir çünkü duygusal olarak olgunlaşmayan ebeveynler, dışsallaştırıcıdır ve gerçekte baş etmek yerine kavga etmeyi seçerler. Sorunları nedeniyle dış dünyayı suçlarlar, sanki hayatın kendisi suçluymuş gibi. Bunun küçük bir çocuğun davranışına benzediğini düşünüyorsanız kesinlikle haklısınız.

Dışsallaştırma, insanların psikolojik olarak büyümesini engeller ve bu nedenle bu insanlar duygusal olarak olgunlaşamazlar. İçselleştirme ise, kendi içine dönme yolunu kullanarak psikolojik gelişimi destekler. Bölüm 6’da içselleştiriciler- den daha derinlemesine bahsedeceğim için, bu bölümün geri kalan kısmında dışsallaştırıcıların özelliklerine değineceğim.

Dışsallaştırıcılar Kendi Yenilgilerinin Kısır Döngüsünü Yaşırlar

Dışsallaştırma, ceza ve reddedilmeye sebep olur. İyi huylu içselleştiricilerin aksine, dışsallaştırıcılar endişe, acı ve depresyon gibi rolleri canlandırırlar. Mevcut sorunlardan kendilerini kurtarmak için dürtüsel şeyler

yaparlar. Bu şekilde davranmak geçici bir süre daha iyi hissetmelerini sağlasa da aslında gelecekte daha fazla sorun yaşamalarına neden olur.

Dışsallaştırdılar, dürtüsel davranışlarının sonucuyla yüzleşmek zorunda kaldıklarında güçlü durmanın aksine utanç ve başarısızlık hissi yaşarlar. Ancak utanç hissinin önüne geçmek için bir değişime ihtiyaçları olup olmadığını düşünmek yerine inkâr etmeyi seçerler. Bu durum, başarısızlık hissini destekleyen dürtüsellüğün kısır döngüsüne girmelerine neden olur ve böylece daha da dürtüsel davranmaya başlarlar.

Sonuç olarak, dışsallaştırdılar sürekli olarak düşük özsaygı patlamaları yaşarlar ve kendilerini kötü hissederler. Kendilerinden nefret etmemek için başkalarını suçlayarak ve bahaneler bularak utanç duygusundan kurtulmaya çalışırlar. Bu strateji insanların onlara daha fazla anlayış göstermesini sağlamaz -elbette diğer dışsallaştırdılar hariç- bu nedenle aradıkları duygusal desteği göremezler.

Dışsallaştırdılar Kendi Dışlarında Çözüm Ararlar

Dışsallaştırıcıların, hatalarından ders çıkarma ya da kendilerini geliştirme şansı olmaz çünkü bir sorunla karşılaşır karşılaşmaz stresi defederler. Sorunlarının başkaları tarafından çözülmesi gerektiğine inanırlar. Daha iyi hissetmek için de başkalarını beklerler ve bazen bekledikleri yardım daha erken gelmediğinde gücendiklerini ima ederler. İçselleşti- riciler kendi bataryalarına sahip olurken dışsallaştırıcıların fişe takılmak için dışarıdan gelecek güçlü bir kaynağa ihtiyaç duyduklarını resmedebilirsiniz. Elbette, içselleştiriciler de bazen şarj edilmeye ihtiyaç duyar ama kendi sorunlarını başkalarının meselesi olarak görmezler.

Kontrol edilmeden bırakıldığında, dışsallaştırmayla başa çıkma biçimi duygusal olarak olgunlaşamamayla sonuçlanır. Duygusal olarak olgunlaşmamış birçok ebeveyn, başa çıkma tarzı olarak dışsallaştırmayı seçer. Daha iyi hissetmek için daima başkalarından yardım bekledikleri için dışsallaştırıcılar kendi iradelerini güçlendirmeye çalışmazlar. Duygular tarafından sıkıştırılırlar ve sorunlarının ciddiyetini ya inkâr ederler ya da diğer insanları suçlarlar. Dışsallaştırdılar, gerçeklerin kendi dileklerine uyması gerektiğini düşünürken olgun birçok insan gerçekle baş eder ve ona uyum sağlar. (Vaillant, 2000)

Çocuklardaki dışsallaştırma, duygusal bağımlılığı ve ebeveynlerinin dinamiklerine bağımlı olmayı destekler. (Bowen, 1978) Dahası, duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynler dışsallaştırılmış bir çocuğu daha da

şımartabilirler çünkü böyle yaparak kendilerini çözümlenmemiş meselelerinden uzak tutarlar. Ebeveynler, kontrolden çıkmış bir çocukla baş ederken geçmişten gelen kendi acılarını düşünmeye vakit bulamazlar. Bu nedenle, kendileri olmadan bir şey yapamayacak zayıf ve bağımlı çocuklarına yardım ederek güçlü bir ebeveyn rol benliğine bürünürler.

Dışsallaştırıcılar Şiddet Var Oldukça Var Olurlar

Dışsallaştırdılar, şiddet var oldukça var olurlar. En uç noktada, başkalarının hislerini ve haklarını göz önüne almaksızın onları sömürülecek birer kaynak olarak gören yağmacı, sosyopadk insanlar yer alır. Daha ılımlı ve daha sessiz dışsallaştırdılar, içselleştiricilere benzeyebilir çünkü çok fazla fikir ayrılığına sebep vermezler ve başkalarının değiştirebileceği inançlara sahip olabilirler. Başka bir deyişle, daha ılımlı dışsallaştırdılar yaşları ilerledikçe gelişime açık olabilir ve kendi içlerine dönmeye başlayabilirler.

Ilımlı dışsallaştırıcıya örnek olacak biri terapiye geliyordu. Kendisi stresli olduğunda, kontrolünü kaybediyor ve eşi ile çocuklarına bağırıyordu. Herhangi bir yanlış yaptığında dövülen ve küçük düşürülen katı bir ailede büyütülmüştü bu nedenle, dışsallaştırıcı davranışla ilgili birçok rol modele sahipti. Ancak evde her şeyin yolunda gitmesini gönülden istediği için ezilmek yerine desteklenmeye ihtiyacı olan eşinin ve çocuklarının hassas olduğunu kabul etmek için büyük bir çaba gösteriyordu.

Ilımlı dışsallaştırdılar birçok şekilde karşınıza çıkabilir. Daha öncede bahsettiğimiz gibi, görünüşte içselleştiriciler gibi görünebilirler. Aşağıdaki örnekte göreceğimiz üzere, kilit nokta mutsuzluklarından dolayı başkalarını suçlayıp suçlamadıklarıdır.

Rodney'in Hikâyesi

Görünüşte, Rodney herkesi mutlu etmeye çalışan bir içselleştiriciydi. Karısı Sashaya ona istediğini yaptırması ya da yaptırmaması için tüm yetkileri vermişti. Kendisi isteyerek terapiye gelmişti çünkü depresyondaydı ve kendini kaybettiğini hissediyordu. Sashayı sinirlendirmekten korkuyordu ve asla ona meydan okuyamıyordu çünkü kendisini terk etmesinden korkuyordu. Görünüşte, seçimlerinden kendisinin sorumlu olduğunu söylüyordu ama Sasha'yı yaşamını sınırlandırdığı için gizlice suçluyordu. Sasha'yı mutluluğunu ve mutsuzluğunu kontrol eden biri olarak görüyordu ve onun izni olmadan yapmak istediği herhangi bir şeyi yapma özgürlüğünü kendinde görmüyordu.

Rodney, fiziksel ve duygusal açıdan kendine gerçek bir bakım

sağlamayan otoriter bir anneyle büyümüşü ve bir yetişkin olarak kendini hâlâ boyun eğmesi ve Sas- ha taraf ndan kontrol edilmesi gereken bir çocuk rolünde görüyordu. Bir terapi seansında, kendini zincirler içinde yer alan bir esir gibi resmetmişti. Ne kadar da dışsallaştırıcı bir görüntü!

Rodney birçok dışsallaştırıcı gibi talepkâr biri değildi ama sorunlarının çözümünün başkasına bağlı olduğunu düşünüyordu. Bu dinamiği fark etmeye başlayana kadar, sıkı bir dışsallaştırıcı olarak kendi sorunlarına saplanıp kalmıştı. Neyse ki terapiden kısa bir süre sonra Rodney ne yaptığını anlamaya ve kendiyle konuşmaya başladı. Sasha onun bu kadar üzülüğünü bilmiyordu bile. Rodney kendini hiç ifade etmediği için yönetimi ele geçirmişti.

Dışsallaştırıcılar İstismar Eden Kardeş Olabilir

İçselleştirici olan birçok danışanım, kontrolden çıkmış dışsallaştırıcı kardeşleriyle yaşamaktadır. Bu danışanlarımın hepsinin durumu aynıydı: İster genç ister yaşlı olsun yağmacı, şımarık bir kardeş, hayatı onlar için çekilmez yaparken ebeveynleri bu duruma hiçbir müdahalede bulunmazdı. Ebeveynleri, dışsallaştırıcı kardeşlerini bir şekilde özel görüyordu ve tüm kötü davranışlarına rağmen onları cezalandırmıyordu. Bazı durumlarda, bu konu cinsel istismara kadar giderdi ve danışanlarım böyle bir şeyi raporda belirtmezdi çünkü ailelerinin onlara inanmayacağını, raporda belinseler bile dışsallaştırıcı kardeşlerini savunacaklarını düşünürlerdi.

Dışsallaştırıcı kardeşler, neden oldukları sorunlar ve aksiliklerle aileye hükmederken duygusal suistimal açısından da suç işleyebilirler. İçselleştiriciler herhangi bir sorunla karşılaştıklarında kurtulamayacaklarını düşünürken, dışsallaştırıcı kardeşler daima zor durumdan kurtulur. Duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynler, genellikle dışsallaştırıcı çocukları sakinleştirir ya da zor durumdan kurtarır. Bu, tek çözüm yolu olarak görülebilir çünkü dışsallaştırıcılar, hayatlarını yönetilmez bir hâle getiren dürtüsel seçimler yapmaya devam eder.

Dışsallaştırıcı bir kardeşin olduğu aile ortamında genellikle ebeveynlerin tutumu, içselleştirici kardeşin haksızlıkla ilgili şikayetlerini kardeşini anlamaya çalışmasını söyleyerek bastırmaktır, içselleştirici kardeşe verilen mesaj, ihtiyaçlarının geri planda bırakılacağı ve dışsallaştırıcıların ihtiyaçlarına odaklanılacağıdır.

Dışsallaştırdılar, aynı zamanda kendilerini özel ilgiye ihtiyaç duyan zavallı bir kurban olarak gösterek başkalarını kötü muamale etmekle

suçlarlar. Masum bir kadın, dışsallaştırıcı küçük kardeşinin çocuklukta onun kendisine cinsel istismarda bulunduğunu söylediğinde şok olmuştu. Bu kadın, gençlik yıllarının çoğunu küçük kardeşini bakmaya adanmıştı çünkü ebeveynleri, kronik bir hastalığa sahip olan büyükannelerine odaklanmıştı. Kardeşinin asılsız suçlamaları, hayatını neden yönetemediğini açıklayan harici sebepleri açıklamaya yetiyordu. Danışanım hiçbir şey yapmadığına dair yemin etmesine rağmen, ebeveynleri hemen kardeşinin tarafını tutmuştu. Anne babasının ve kardeşinin kurtarıcı ve bahtsız kurban olarak oynadıkları rolleri, gerçekte ilişkilen- dirilecek kadar iyi kurgulanmıştı.

Başa Çıkma Süreci: Karışık Stiller

İnsan doğasında olan her şey gibi, kişilik özellikleri de saf bir şekilde oluşmaz. Bilakis, herhangi bir özellik belli bir süre içinde meydana gelir. İçselleştirme ve dışsallaştırma, her biri birbirinden oldukça farklı örneklerden oluşan bir izge üzerinde gerçekleşir.

Doğru koşullar altında her bir tür, normal olaral diğer türle ilişkilendirilen davranışları ve tutumları sergileyebilir. Örneğin; dışsallaştırmacılar dibe vurduklarında dünyanın onlara ayak uydurmasını beklemek yerine kendileri bir şeyleri değiştirmeyi düşünebilirler. Çok fazla stres altında kaldıklarında bazı içselleştiriciler, dürtüsel olarak bir dışsallaştırıcı gibi davranabilirler.

Dışsallaştırdılar Daha Fazla İçselleştirici Olabilir

Nihayetinde, dışsallaştırma da içselleştirme de insan olmanın iki yanını temsil eder. Herkes duruma göre bir tarafını daha fazla ya da daha az gösterir. Yani, terapileri araştıran ve kendi kendine yardım etmeye çalışan insanlar genellikle iç- selleştiricilerin baş etme yolunu seçerler. Yaşamlarını daha iyi bir hâle getirmek için ne yapabileceklerini bulmaya çalışırlar.

Diğer yandan ise, sorunlarını dışa vuran kişiler dış baskılardan dolayı tedaviye baş vururlar. Örneğin; rehabilitasyonlar gibi. Bağımlılıktan kurtulan birçok kişi, dışsallaştırıcı yanlarından vazgeçerek başa çıkma yolu olarak içselleştirme- yi benimserler ve kendi sorumluluklarını üstlenirler. ‘Adsız Alkolikler’ gibi grupların, dışsallaştırmacıları kendi değişimlerinden sorumlu olan içselleştiricilere dönüştüren bir hareket olarak tasarlandığını düşünebilirsiniz.

İçselleştiriciler Stres Altında Dışsallaştırıcı Olabilir

Diğer taraftan, içselleştiriciler aşırı stres altında ya da yalnız kaldıklarında dışsallaştırıcı gibi davranabilirler. Bazen aşırı fedakâr

işselleştiriciler, üzüntülerini gönül maceraları ya da cinsel ilişkilerle dışa vurmaya çalışırlar. Böyle davrandıkları için genellikle büyük bir utanç, suçluluk duyarlar ve yakalanma korkusu yaşarlar. Ancak bu tür ilişkiler duygusal ya da cinsel açıdan verimsiz hayatlarından kaçmayı sağladığı için onlara cezbedici gelir. Bir ilişkide bulunmak kendilerini yeniden canlı ve özel hissetmelerini sağlayabilir böylece bir çuval inciri berbat etmeden asıl ilişkilerinde karşılanmayan gereksinimlerini karşılama imkânına sahip olabilirler. Çoğu zaman, partnerleriyle ne kadar mutsuz olduklarını konuşmaya çalışırlar çünkü içgüdüleri sorunları çözmek için ilk önce sorumluluk almalarını söyler. Ancak eğer partnerleri dinlemez ve daha kötüsü bu tür önerileri reddederlerse, işselleştiriciler kendilerini kurtaracak birini aramaya başlayabilir ki bu klasik bir dışsallaştırıcı davranıştır.

Belki bu durum, birçok orta yaş krizini açıklamaya yardımcı olabilir ki böyle bir durumda önceden sorumluluk sahibi kişiler şaşırtıcı şekilde bazı değerlerini değiştirebilir.

Kişisel açıdan daha tatmin edici bir hayat yaşamak istedikleri için zorunlulukları ve sorumluluklarını birdenbire reddedebilirler. Ancak tipik işselleştirici profilindeyken belki de orta yaş metamorfozu bu kadar ani ve şaşırtıcı olmayabilir. Belki de bu değişim, işselleştiricilerin çoğu kez başkalarının ihtiyaçlarını ilk sıraya koyduklarını fark ederek feragat etmelerinin sonucudur.

Aşağıdaki örnekte göreceğiniz üzere, madde kullanımı işselleştiricilerin stres altındayken dışsallaştırıcı olmalarına neden olan başka bir unsurdur.

Ron'un Hikâyesi

Ron, kronik sırt ağrısına sahip olan bir işselleştiriciydi ve ben merkezci annesini ve titiz patronunu her zaman memnun etmeye çalışmaktaydı. İşselleştirici bir bakış açısıyla terapiye gelmişti ve hayatını değiştirmenin yollarını arıyordu. Ancak iş sıkıntısı arttığında, kendini hayatta yalnız ve tek hissetmeye başladığında, daha fazla ağrı kesici almaya ve daha fazla alkol tüketmeye başlayarak bazı şeyleri dışsallaştırmaya başladı. Sonunda, Ron çok fazla alkol ve hap kullandığını bana itiraf etti ve kısa bir süre içinde bağımlılığını kontrol altına almak için hastane dışı tedavi arayışına girdi. Özel bir bakımla, sorunlarını çözmek için uyuşturucu kullanmak yerine kendi içsel baş etme kapasitesini kullanmaya başladı.

Egzersiz: Baş Etme Stilinizi Tanımlama

Bu egzersiz, işselleştirici mi yoksa dışsallaştırıcı olma eğilimine mi

sahip olduğunuzu anlamınıza yardımcı olacaktır. Başka insanları değerlendirmek için aşağıdaki kontrol listesini kullanmak ve uygun baş etme stilini görmek isterseniz, bu egzersizin <http://www.newharbinger.com/31700> adresindeki indirilebilir sürümünü kullanabilirsiniz.

Aşağıda listelenen özellikleri, her iki türünde hayatın zorlukları karşısında farklı yaklaşımlar benimseyerek spektrumun en uç noktasında yer alabileceğini aklınızda tutun.

Dışsallaştırıcıların Özellikleri Yaşama Yönelik Yaklaşım

Şu anda yaşamak ve gelecek sonuçları hesaba katmamak
Dışarıdan gelen çözümleri düşünmek
Bir şeyleri geliştirmek için başkalarına güvenmek;
“Daha iyisini yapmak için başka biri neler yapabilir?”
Hemen harekete geçmek ve sonrasında düşünmek
Zorlukları küçümsemek

Sorunlara Tepki Göstermek

Devam eden şeylere tepki göstermek
Sorunlara başka birinin hatası gibi bakmak
Şartları suçlamak
Bashkalarını kendi sorunlarına dâhil etmek
Daha iyi hissetmek için gerçeklerden kaçmak ve onları reddetmek

Psikolojik Stil

Dürtüsel olmak ve kendine odaklanmak
Duygularının kendine özgü bir yaşamı olduğuna inanmak
Kolayca sinirlenmek
Psikolojik iç dünyayla ilgilenmemek

İlişki Stili

Bashkalarının yardım etmesini beklemek
Durumu iyileştirmek için bashkalarının bir şeyleri değiştirmesi gerektiğini düşünmek
Bashkalarının dinlemesini beklemek ve monolog hâlinde konuşmaya eğilimli olmak

Bashkalarından ‘dırdır etmeyi’ bırakmalarını beklemek

İçselleştiricilerin Özellikleri Yaşama Yönelik Yaklaşım

Gelecek için kaygılanmak
Çözümü ilk olarak kendi içlerinde düşünmek
Düşünceli ve empatik olmak; “Daha iyisi olması için ben ne

yapabilirim?”

Olabilecekler üzerine düşünmek
Zorlukları gözünde büyütme

Sorunlara Tepki Göstermek

Olup biteni anlamaya çalışmak
Bir soruna neden olan rolleri aramak; “Benim bu işte görevim ne?”

Kendi içlerine dönmeleri ve sorumluluk almaları
Bağımsız olarak sorunları anlamak ve onlar üzerine çalışmak
Gerçeklerle baş etmek ve onları değiştirmeye istekli olmak

Psikolojik Stil

Harekete geçmeden önce düşünmek
Duyguların yönetilebileceğine inanmak
Kolaylıkla suçlu hissetmek
Psikolojik iç dünyayı büyüleyici bulmak

İlişki Stili

İlk olarak başkalarının ihtiyaçlarını düşünmek
Durumu değiştirmek için önce kendini değiştirmeye inanmak
Bir sorunla ilgili diyalog kurmayı talep etmek
Ortada neden bir sorun olduğunu başkalarının anlamalarına yardımcı olmak

Eğer sonuçlarınız öncelikli olarak içselleştirici olduğunuzu işaret ediyorsa, ilişkilerinizde bu kadar duygusal davranmaya çalışmaktan yorulduğunuzu hissedebilirsiniz. Bir sonraki bölüm, başkaları için bu kadar şey yapmanızı sağlayan içselleştirici özelliklerinizi keşfetmenize yardımcı olacak. Ancak eğer sonuçlarınız öncelikli olarak dışsallaştırıcı olduğunuzu işaret ediyorsa başkalarından geri bildirim almayı isteyebilirsiniz. Belki de destek sisteminizi yıpratıyorsunuz.

Kilit Nokta Dengedir

Baş etme yollarından birini aşırı derecede benimseyen insanlar, genellikle hayatlarında önemli sorunlar yaşarlar. Aşırı dışsallaştırdılar fiziksel semptomlar geliştirebilir ve davranışlarından dolayı sorun yaşarken, aşırı içselleştiriciler endişe ve depresyon gibi duygusal semptomlara meyilli olurlar.

Önceki egzersizde yer alan kontrol listesini gözden geçirdiğinizde, herhangi bir özelliğin şartlara bağlı olarak faydalı ya da zararlı olabileceğini

göreceksiniz. Örneğin; içselleştiricilerin bir durum karşısında konuşmadıklarını, başkalarından yardım istemediklerini ve kendilerini engellemeye çalıştıklarını görebilirsiniz. Diğer yandan, dışsallaştırdılar hayatı bir karmaşa olarak görseler de onların dürtüsel yanları eyleme geçmek için daha istekli olmaları ve farklı çözümler denemelerini sağlayabilir. Bazen bu şekilde aceleci olmaları, tam da ihtiyaç duyulan şeydir bu nedenle, bazı durumlarda işe yarayabilir. Doğru koşullar altında, her bir stil faydalı olabilir, nihayetinde insanlar iki durumdan birine aşırı derecede saplandığında sorunlar ortaya çıkmaya başlıyor.

Yine de dışsallaştırıcı tüm profiller bir kişiliği yansıtır ve genellikle daha az gerçekçi ve daha az uyumlanabilir olur. Bu nedenle, aşırı dışsallaştırıcıların olgunlaşmamış baş etme mekanizmaları ne başarılı ilişkilerde işe yarar ne de olgun psikolojik gelişimi destekler.

Özet

Çocukların duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynlere karşı farklı tepki gösterme yolları vardır ama tüm hepsi bir şeyleri daha iyi hâle getirmek için bilinçaltında iyileştirici fanteziler geliştirirler. Eğer bir çocuğun gerçek benliği kabul edilmezse, o çocuk ailede değerli bir yere sahip olmak için her zaman bir rol benlik benimser. Dahası, çocuklar duygusal olarak gelişmemiş ebeveynlere cevaben başlıca iki baş etme tarzı geliştirirler: Dışsallaştırdılarve içselleştiriciler. Dışsallaştırdılar, sorunlarının çözümünü dışarıdan beklerler, içselleştiriciler ise sorunları çözmek için kendi içlerine dönerler. Her iki tarzında kendine özgü avantajları bulunmaktadır ama içselleştiriciler daha az çatışmaya neden olma ve başkalarını zorlamama eğilimi gösterirler. Bununla birlikte, içselleştiricilerin zorlukları daha içsel sıkıntılarla sonuçlanabilir.

Bir sonraki bölümde, içselleştirme stilini daha ayrıntılı bir şekilde ele alacağız, içselleştiricilerin çocukluktaki iyileştirici fantezileri nedeniyle kendilerini engelleyen rollerin tuzağına nasıl düştüklerini ve kendi gerçek benliklerini iyileştirerek nasıl tekrar özgürleştiklerini göreceksiniz.

6.

BÖLÜM

İÇSELLEŞTİRİCİ OLMAK NASIL BİR ŞEYDİR?

Anlayışlı içselleştiriciler birer çocuk olarak, yardım edemeyebilirler ama ebeveynleri onlarla gerçekten bir iletişim kuramadığında bunu fark edebilirler. Bu şekil de pek fark edilmeyen çocuk duygusal kırılganlıklar biriktirir ve dahası duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynlerle büyürken derinden etkilenir. İçselleştiriciler sevdikleri kişilerle kurdukları ilişkilerin inceliklerine duyarlı oldukları için kendileri ile ilgilenmeyen duygusal olarak olgunlaşmamış bir ebeveyne sahip olduklarında, bunun acı verici bir yalnızlıkla sonuçlanacağını farkındadırlar.

Bu bölümde, içselleştiricilerin özelliklerine daha yakından bakacağız, içselleştirici bir tarza sahip olmanın gizli tehlikelerini keşfedeceğiz, özellikle de daha yakın bağ kurma umuduyla insanın kendini önemsemeyip başkaları için nasıl daha fazlasını yapar hâle geldiğini göreceğiz.

İçselleştiriciler Oldukça Duygusal ve Anlayışlıdır

Eğer bir içselleştiriciyseniz, başkalarının iç dünyalarına karşı nasıl bu kadar tetikte olduğunuzu merak edebilirsiniz. Bunun nedeni, sinir sisteminiz kadar temel bir şey tarafından başkalarının duygu ve gereksinimlerine uyum sağlamaya kolaylıkla teşvik edilmenizden kaynaklanabilir.

İçselleştiriciler, aşırı duygusaldır ve her şeyi diğer insanlardan daha fazla fark ederler. Hayat karşısında tıpkı duygusal diyapazonlar gibi tepki verirler yani diğer insanlardan ve çevrelerindeki dünyadan gelen titreşimleri toplarlar ve rezonans üretirler. Böyle bir anlayışa sahip olmak hem bir nimet hem de bir lanet olabilir. Bir danışanım bana; “Beynim her şeyi emiyor! Beynime bu kadar çok şeyi sıkıştırdığıma inanamıyorum, resmen içime sızıyorlar.” demişti.

İçselleştiriciler, doğuştan gelen olağanüstü uyarıcı sinir sistemine sahip olabilirler. Bazı araştırmalar, bebeklerin çevreyle uyumlu hâle gelme düzeylerindeki farklılıkların çok küçük yaşta görülebileceğini ortaya koydu. (Porges, 2011) Beş aylık bir bebek bile olsa, bazı bebekler diğerlerine göre daha anlayışlı olabilir ve sürekli ilgi gösterebilir. (Conradt, Measelle ve Ablovv, 2013) Dahası, bu özellikler çocuklar olgunlaştıklarında gösterdikleri davranış türleriyle ilişkilidir.

Hem kendi çalışmalarını hem de diğer araştırmacıların çalışmalarını incelediğinde nörolog Stephen Porges (2011), doğuştan gelen nörolojik farklılıkların yeni doğanlarda bile var olduğunu çok güçlü delillerle açıkladı. Porges’in araştırmaları, yaşamın ilk yıllarından itibaren insanların stresli olduklarında kendilerini sakinleştirme ve fizyolojik işlevlerini düzenleme

becerilerinin geniş çapta farklılık gösterebileceğini açıklamaktadır. Bana göre ise, baş etme türlerinden birine yatkın olmak bebeklikten itibaren var olabilir.

İçselleştiriciler Güçlü Duygulara Sahiptir

İçselleştiriciler, dışsallaştırdılar gibi hemen duygularını dışa vurmazlar. Duygularını içlerinde tuttukları için yoğunlaşma şansına sahip olurlar. Ayrıca, birçok şeyi derinden hissettikleri için içselleştiricilerin aşırı hassas ya da çok duygusal olarak adlandırılması pek şaşırtıcı değildir. İçselleştiriciler acı verici bir duygu yaşadıklarında, çok büyük ihtimal üzgün görünürler ya da ağlarlar ki duygusal açıdan fobik ebeveynler bu tür davranışlara katlanamazlar. Diğer yandan, dışsallaştırdılar güçlü duygulara sahip olduklarında, üzüntülerini içlerinde yaşamadan davranışlarıyla dışa vururlar. Bu nedenle, her ne kadar duygular davranışlara sebep olsa da diğer insanlar, dışsallaştırıcıların duygusallıktan ziyade davranış problemleri yaşadıklarını düşünürler.

Duygusal olarak olgunlaşmayan ebeveynler, dışsallaştırıcılar davranışlarından dolayı sadece bağırır ya da ceza verir oysaki içselleştiricilerin duygularını utanç, ayıplama, küçümseme gibi duygularla ilişkilendirip reddetme ihtimalleri daha yüksektir. Dışsallaştırıcılara davranışlarının bir sorun olduğu söylenirken, içselleştiricilere kendi doğalarının bir problem olduğu mesajı verilir. Örneğin; bir danışanın babası ona eğer bir gün kitap yazacak olursa adını Dökülen Süt İçin Ağlamak olarak koymasını gerektiğini söylemişti. Babasının bu sözü karşısında gerçekten çok incinmişti çünkü duygusal yoğunluğunun değiştiremeyeceği bir özelliği olduğunu biliyordu. Babasının onunla bu şekilde alay etmesi, tamamen kendi özüne odaklanmasına sebep oldu.

Dışsallaştırdılar Bağ Kurmaya İhtiyaç Duyar

İçselleştiriciler için duygular çok önemli olduğundan ilişkilerinde duygusal yakınlığın kalitesine aşırı hassasiyet gösterirler. Tüm benlikleriyle duygusal doğallığın, yakınlığın hasretini çekerler ve daha azıyla tatmin olmazlar. Bu nedenle, olgun olmayan ve duygusal açıdan fobik ebeveynler tarafından büyütüldüklerinde, acı dolu bir yalnızlık hissederler.

Eğer içselleştiriciler arasında ortak bir şey varsa, o da kendi iç tecrübelerini paylaşmaya ihtiyaç duymalarıdır. Bir çocuk olarak, gerçek duygusal bağa ihtiyaç duymaları var oluşlarının ana gerçeğidir. Etraflarında onlarla duygusal olarak ilgilenmeyen kişilerin var olması kadar kötü bir şey yoktur, ifadesiz bir yüz, içlerinde bir şeyleri öldürür. Onlar, insanların bağ

kurmak için verdikleri işaretlere bakarak

içlerini okur. Bu durum, herkesin onlarla sohbet etmesi gibi sosyal bir dürtü değil aksine, onları anlayabilecek hemfikir oldukları insanlarla kalp kalbe güçlü bir bağ kurma arzusudur. Onlar için bir insanla anlaşmak kadar büyüleyici hiçbir şey yoktur. Böyle bir bağ kuramadıklarında, kendilerini duygusal anlamda yalnız hissederler.

Bölüm 4'te bahsettiğimiz üzere, güvenli bağlanan bebeklerin aile tarafından duygusal cevaplanabilirlik ve karşılık görme ihtiyacı hissetmelerinin normal bir istek olduğunu hatırlarsınız. Bu durum, anne-çocuk bağının oluşmaya başlamasıdır. Araştırmalar göstermektedir ki eğer anne güvenli bağlanan bebeğine karşılık vermeyi bırakır ve ifadesiz bir yüz takınırsa, bebekler endişelenmekte hatta ruhen zarar görmektedir. (Tronick, Adamson ve Brazelton, 1975) Bu endişenin verdiği acıyı YouTube'a "Hareketsiz Yüz Deneyi" anlamına gelen "Still Face Experiment" yaparak izleyebilirsiniz.

içselleştirici çocuklar benmerkezci ebeveynlere sahip olduğunda, yardımsever olarak ve gereksinimlerini saklayarak ebeveynlerinin sevgisini kazanacaklarını sanırlar. Maalesef, böyle bir ilişki sevildikleri anlamına gelmez ve bu stratejinin yarattığı duygusal boşluk eninde sonunda su yüzüne çıkar. Hiçbir çocuk, aşırı benmerkezci anne babadan sevgi talep edecek kadar iyi olmayabilir. Ancak bu çocuklara göre bir bağ kurmanın bedeli başkalarını hayatlarında ilk sıraya koymak ve onlara çok önemlilermiş gibi davranmaktır. Verici oldukları sürece ilişkilerinin devam edeceğini düşünürler. Ebeveynlerinin sevgisini kazanmak için yeterince iyi olan çocuklar, koşullu davranışlarla koşulsuz sevginin satın alınamayacağını asla bilemezler.

Logan'ın Hikâyesi

Kırkbir yaşında profesyonel müzisyen olan Logan, ofisime oldukça gergin bir şekilde girdi. Kırmızı saçları fırtına taşıyan bulutlar gibi dalgalanıyordu. Tamamen siyah bir elbise giymişti ve bir deri bir kemik denecek kadar zayıfı. Konuya girmek için hiç zaman kaybetmedi.

Psikoterapiye gelmişti çünkü insanlardan gittikçe rahatsız oluyordu ve gevşeyip rahatlama becerisi gösteremiyordu. Tüm sinirinin, ailesinin ona duygusal olarak karşılık vermemesinden kaynaklandığını biliyordu. Her ne kadar aile bağlılığını ve sadakatini vurgulayan geleneksel bir ailede büyüse de onlarla bir bağ kurduğunu hissedemiyordu. Hem ebeveynleri ve kardeşleriyle bir bağ kurmasını hem de kendisi olmayı sağlayacak bir ilişkiyi

nasıl kuracağını anlayamıyordu.

“Onların tepkisizliğinden o kadar yoruldum ki... Beni olduğum gibi görmelerini, dinlemelerini sağlayamıyorum. ” diyerek sinirli bir şekilde kendini ifade etti. Sonrasında omuzlan yere düştü ve kısık, güvensiz bir ses tonuyla; “Ben iyi, küçük bir kız olmak üzere yetiştirildim ama bunu pek başaramadım. Üzüldüğümde beni umursamadılar. Ateşler içinde yanarken beni görmediler. ” dedi.

Logan'ın öfkesinin altında, uzun zamandır süren bir üzüntü yatıyordu. Her ne kadar ebeveynlerinin davranışları dışarıdan bakıldığında normal görünse de neden onlar tarafından bu kadar reddedildiğini anlamak için çabalıyordu. Dışlanma hissi, ailesinin klasik sevgi hikâyesine uymuyordu. Kendisinde bir sorun olup olmadığını merak ediyordu belki de ailesine çok çok fazla geliyordu?

Bir içselleştirici olarak Logan, gerçek duygusal bir bağa güçlü bir şekilde ihtiyaç duyuyordu. Maalesef, benmerkezci kardeşleri ve ebeveynleri bu tür bir ilişkiyle ilgilenmiyordu. Ailesinde hiç kimse duygulara önem vermiyordu ve heyecanını ifade ettiğinde herkes kulaklarını kapatıyordu. Ailesi duygusal olarak olgun-taşmamaya devam ettiği için, kendi sınırlı aile rollerini canlandırmaya niyetliydiler.

Logan bu durumu şöyle özetliyordu; “Ailem tek kelimeyle anlayışsız. Biz asla aynı frekansta olamıyoruz. Bu durum onlar için daha güvenliyken benim için çok yorucu. ”

Elinden geleni yapmasına rağmen, Logan duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynleriyle bağ kurabilecek geleneksel bir insan olamamıştı ve onlarla daha yakın bir bağ kurmaya çalıştıkça kendini yenilmiş hissediyordu. Hüsrarla sonuçlanan çabaları kendinden şüphe etmesine ve yoğun bir karmaşaya girmesine sebep olmuştu. Gerçekten onlardan bu kadar şey bekleyecek kadar delirmiş miydi?

Logan uzun süredir duygusal acılar içinde yanıyordu ama hiç kimse onu fark etmiyordu çünkü öyle akıllı öyle başarılıydı ki... Ancak tüm başarılarına rağmen, ailesinin duygusal yakınlığından mahrum olduğu için içinde hiçbir şey hissedemiyordu. Bu bağın eksikliğini telafi etmek için, Logan insanları güldürüyor, iyi hissetmelerini sağlıyordu. Kendi olduğu için değil başkaları için bir şey yapabildiğinde değerli olacağını düşünüyordu.

İçselleştiriciler Gerçek Bağ İçin Güçlü İçgüdülere Sahiptir

Dışlanma ve bağ kuramama duyguları streslidir, peki neden böyle

olduğuna dair hiç düşündünüz m? Tek başınıza olmak daha az keyifli, daha az eğlenceli mi? Ya da daha derinlerde olan bir şeyler olabilir mi, mesela insanlık için en kötü cezaları içeren dışlanma, toplum dışına itilme, hücre hapsi, sürgüne gönderilme gibi şeyler?

Nörolog Stephen Porges'e göre (2011) memeliler eşi benzeri olmayan bir baş etme içgüdüsü geliştirirler ve böylece başkalarıyla yakınlık ya da bir bağ kurarak sakinleşebilirler.

Kavga, kaçma ya da donma gibi strese karşı istemsiz tepkiler vermek yerine, ki bunları sürüngenler yapar, memeliler kendi türleriyle güvenli bir temas kurmaya çalışarak kendi kalp atış hızlarını düşürebilir ve stresin fiziksel bedelini azaltabilirler. Memelilerdeki belirli akciğer-mide siniri yolları, fiziksel yakınlık, dokunma, yatıştırıcı sesler hatta göz teması gibi rahatlatıcı yollar aracılığıyla stres hormonunun ve kalp atış hızının düşürülmesini sağlar. Bu sakinleştirici etkiler, değerli enerjiyi korur ve memnun edici sosyal bağlar oluşturur.

İnsanlar da dâhil olmak üzere tüm memeliler için, kendini rahat hissetme isteği devreye girdiğinde sihirli bir şeyler oluverir. Belki tehlike durumu tam olarak son bulmaz ama bireyler, kendi sürüleri, grupları ya da sevidikleri toplulukla ilişi kurduklarını hissettiklerinde sakinleşebilirler. Çoğu memelinin stresli bir yaşamı vardır ama başkalarıyla ilişi kurma içgüdülerinden dolayı sakinleşebilir ve enerjilerini tazeleyebilirler. Bu durum, stresli bir durum söz konusu olduğunda diğer hayvanlara karşı memelilere muazzam bir avantaj sağlar çünkü memeliler tehdit hissettikleri her an savaşmak, kaçmak ya da donmak zorunda kalmazlar.

Bu Bağın Bağımlılık Değil Normal Olduğunu Anlamak

İçselleştiricilerin duygusal bağ kurmak için hissettikleri içgüdüsel isteği, başkalarına muhtaç ya da bağımlı olmak olarak görmeleri değil, olumlu bir şey olarak görmeleri önemlidir. Stres altındayken rahatlamak için başkalarına içgüdüsel olarak dönmek, insanları daha güçlü ve daha uyumlu yapar. İlgi göstermeyen tepkisiz ebeveynler tarafından mahcup edilseler de onların duygusal ihtiyaçları, konfor aramak için sağlıklı memeli içgüdülerinin iyi çalıştığını göstermektedir. İçselleştiriciler, tıpkı tüm memeliler gibi, birbirlerine bağlı olmanın güçlü bir şey olduğunu içgüdüsel olarak bilir. Sadece duygusal fobik ve duygusal açıdan olgunlaşmamış insanlar, empati ve anlayış isteğini zayıflığın bir işareti olarak dşnrlr.

Aile Dışında Duygusal Bağ Yaratmak

Sosyal katılıma duydukları güçlü ihtiyaçları nedeniyle, içselleştirici çocuklar genellikle aile dışında duygusal bağ kurabilme becerisine sahiptir, insanlar onlara sıcak davrandığında bunu fark ederler ve doğal olarak güven hissini kazanmak için aile dışındaki güvenilir insanlarla ilişki kurmaya çalışırlar. Danışanlarımların çoğu, kendilerini değerli hissetmelerini sağlayarak yaşamlarında büyük farklılıklar yaratan komşu, akraba ya da öğretmenlerle ilgili samimi hatıralara sahiptir. Diğerleri ise benzer desteği, evcil hayvanlarda ya da çocukluktaki arkadaşlarında bulurlar. İçselleştiriciler, doğanın ve sanatın güzelliğiyle uyum sağladıkları için duygusal açıdan beslendiklerini hissedebilirler. Maneviyat da bu kişilere duygusal tatmin sağlar çünkü içselleştiriciler sorun ne olursa olsun onlara eşlik eden büyük bir varlığın olduğunu kabul ederler.

Dışsallaştırdılar da aynı zamanda duygusal rahatlamaya ihtiyaç duyarlar ve başkalarını duygusal olarak rehin alarak bu tür ihtiyaçlarını onlara dayatırlar. Diğer insanlardan gelen belli karşılığa göre davranışlarını ayarlarlar ama bu karşılığı manipölasyon ile elde ettikleri için gördükleri ilgiden memnun kalmazlar. Dışsallaştırdılar başkalarını suçlayarak ya da suçluluk psikolojisini kullanarak ilgi görmeye çalışırlar. Bunun sonucunda da insanlar, isteyerek ya da istemeyerek onlara yardım etmek zorunda olduklarını düşünebilirler ve bu durum uzun vadede kızgınlığa neden olur.

Bağ Kurmaktan Kaçınma ile Duygusal Olgunlaşamama Arasındaki İlişki

Duygusal olarak olgunlaşmamış birçok insan, gerçek duygusal bir bağ kurarak kendilerini sakinleştirmeyi bilmeyen dışsallaştırıcılara dönüşebilir. Kendilerini güvende hissetmediklerinde, diğer insanlar aracılığıyla rahatlamak yerine tehdit edildiklerini düşünebilir ve savaş, kaçış ya da donma davranışı göstermeye başlayabilirler. Huzursuz anlara katı ve savunmacı bir tutumla tepki verebilirler ve böylece bir araya gelmekten insanları kendilerinden uzaklaştırırlar. Öfke, suç, eleştiri ve hakimiyet, rahatlığı ararken kullanılan zayıf becerilerdir. Dışsallaştırdılar, basit bir şekilde nasıl sakinleşeceklerini bilmezler.

Zor durumda olan dışsallaştırdılar, duygusal bağa karşı güçlü dürtüleri olduğu izlenimini verebilir ama onların davranışları bağ kurmaktan ziyade paniğe kapılmaktır. Kendilerini güvende hissetmeseler ve durumdan memnun olmasalar da kendilerini tam olarak iletişime açmadıkları için onları sakinleştirmek çok zaman alır. Sinirlenen bir dışsallaştırıcıyı sakinleştirmek

her iki taraf içinde hoş bir tecrübe değildir çünkü rahatlamayı sağlayacak kişi gerçekten yardım etmek istemeyebilir.

Fiziksel Olarak Hayatta Kalmada Duygusal Bağ Becerilerinin Rolü

Yakın bir bağ kurarak rahatlamayı sağlayan güçlü dürtünün, insanları rahatlatmaktan da öte faydaları bulunmaktadır. Aslında, cankurtaran gibidir. Güven ve destek için yakın ilişkileri kullanmak, yaşamı tehdit eden çok zor şartlarda insanların hayatta kalmasına yardımcı olan özelliklerden biridir. (Gonzales, 2003) Bir insanın stresli durumlarda zorlukla baş etme yolu sadece savaşmak, kaçmak ya da donmak ise, hayatta kalmak için mücadele etmeye nasıl dayanacağını hayal etmek bile zor. Neredeyse imkânsız koşullar altında yaşayan insanlar üzerine yapılan araştırmalar, bu insanların sevdikleri kişilerle olan mevcut ilişkilerini ve hatıralarını hayatta kalmak için bir ilham kaynağı olarak gördüklerini göstermektedir.

Eğer duygusal bir bağ, yıkıcı olaylar karşısında insanları ayağa kaldıracak kadar güçlü ise, sıradan olaylar karşısında nasıl etkili olacağını bir düşünün. Herkes kendini tam olarak güvende hissetmek için güçlü bir bağ kurmaya ihtiyaç duyar ve bunun zayıflıkla bir alakası yoktur.

İçselleştiriciler Yardım İsterken Mahcupdur

İçselleştiriciler yardım isterken, terapide dâhil, genellikle kendilerini mahcup hissederler ve bunu hak etmediklerini düşünürler. Duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynlerle büyüyen içselleştiriciler, duygularının ciddiye alındığını görünce daima şaşırırlar. Onlar acılarını ‘saçma sapan şeyler’ ya da aptalca işler’ olarak görüp önemsizleştirirler. Hatta bazıları, dışarıda onlardan bu kadar yardım bekleyen insan varken terapiye gelmemeleri gerektiğini bile dile getirmektedir ki bu durum onların büyük ihtimalle sadece dışsallaştırıcıların yardıma ihtiyacı olduğunu kabul eden bir aile ortamında büyüdüğünü göstermektedir.

Eğer içselleştiriciler çocuklukları boyunca hassas duygularından dolayı utandırıldılarsa, bir yetişkin olarak derin duygularını göstermekten utanabilirler. Her ne kadar duygusal acılarını göstermeden konuşabilseler bile, terapi esnasında ağlamaya başladıklarında “Özür dilerim.” diyebilirler. Hatta bazıları kendi mendillerini yanında getirir çünkü terapistin mendilini kullanmak istemez. Onlar en derin duygularının başkalarına rahatsızlık verdiğine inanırlar.

İçselleştiriciler, birisi onların gerçekten nasıl hissettiğiyle ilgilendiğinde gafil avlandıklarını düşünürler. Psikoterapiye yeni başlayan aşırı derecede

bunalmış bir kadın, hikâyesini anlatırken dururdu ve garip bir şekilde bana bakardı. Bir gün şaşkınlık içinde bana; “Siz beni gerçekten anlıyorsunuz.” demişti. Günlük yaşamında son derece aktif olmasına rağmen altta yatan acılarını anlayabildiğimi söylemişti. Anlaşılacak, beklediği en son şeymiş gibi davranmıştı ve bir içselleştirici olduğu göz önünde tutulduğunda bu kesinlikle ondan beklenen bir şeydi.

İçselleştiriciler Görünmez Olur ve Kolaylıkla İhmal Edilirler

Dışsallaştırdılar, aile sisteminde fark edilen kolay çocuklardır: Herhangi bir şey karşısında kıyamet koparan bir çocuk, başını sürekli belaya sokan bir ergen, sorunlara neden olan yetişkin bir çocuk. Kaç yaşında olursa olsun, dışsallaştırdılar daima ailelerinin ilgisini çekecek kadar ön plandadırlar. Aileleri onlar için daha fazla enerji harcarlar ve diğer çocuklarından daha çok onlar için endişelenirler.

İçselleştiriciler, genellikle dışsallaştırıcılara göre daha az ilgiye ve bakıma ihtiyaç duyuyor gibi görünürler çünkü onlar kendi iç kaynaklarına güvenirler. İçselleştiriciler, yardım istemekten utanırlar ve sorunlarını kendi başlarına çözmeye çalışırlar. Kendilerini bir baş belası olarak hissetmekten nefret ederler. Bu durum, onların kolaylıkla ihmal edilmelerine sebep olur. Meşgul ve benmerkezci ebeveynler için, bu özgüven durumu önemsememeyi çağırabilir. Ebeveynler, çocuklarının fazla ilgiye ihtiyaç duymadan iyi olabileceğini düşünebilirler. Aslında, kendi kendilerine yetebilen içselleştirdiler daha az ilgiyle de idare edebilecek gibi görünürler ama bu, onların duygusal ihmalle de idare edebilecekleri anlamına gelmez.

Duygusal olarak olgunlaşmayan ebeveynler, içselleştirici çocuklarının kendilerine daha iyi bakabileceğini düşündüğü için, bağımsız çocuklarının aileden uzak durmalarına izin verirler. Her ne kadar içselleştiriciler bağımsız olarak sorunlarıyla baş edebilse de yine de ebeveynleriyle ilişki kurmaya ve onların dikkatini çekmeye can atarlar. Hiçbir çocuk, özellikle de hassas ve duygusal olarak içselleştirici olanlar, görünmez olmayı kabul etmez.

Küçük Bir Fark Edilişle İdare Etmek

Duygusal olarak önemsenmeyen içselleştiriciler, büyüdüklerinde de her şeyi kendi kendilerine yapmaya devam edeceklerini düşünürler ve genellikle bu konuda uzmanlaşırlar. İçselleştiriciler öğrenmeyi ve deneyimlerini hatırlamayı sevdikleri için, başkalarından aldıkları her şeyi biriktirirler böylece ilgi ve şefkat dolu anların etkisi uzun sürer. Başkalarından maddi ve manevi doyum göremediklerinde, mükemmel duygusal hafızalarını

kullanarak kendi içlerine dönebilirler. Danışanlarımdan biri, bu durumu “Melankoli ile idare etmek.” olarak adlandırmıştı ve “Sosyal bağ, mineral ya da vitamin gibidir. Çok fazla ihtiyacınız olmaz ama hiç olmazsa da hastalanabilirsiniz.” demişti.

Bir adam başkalarına yardım etmeye o kadar alışık ki yıllarca yaptığı her şey için kız kardeşi minnettar olduğunu dile getirdiğinde çok şaşırılmıştı. Fark edilmek, onun için o kadar beklenmedik bir şeydi ki kız kardeşinin kibarlığı onu şok etmişti, içselleştiriciler başkaları için sürekli sorumluluk aldıklarından en küçük fark edilişte bile derin bir minnet duyarlar. Aslında bu, içselleştiricilerin özelliklerinden biridir: Herhangi bir fark ediliş ya da özel ilgi karşısında en üst seviyede minnet duymak.

Çocukluk İhmalini Tanıma

Ebeveynlerin duygusal olarak olgunlaşmaması, çocukların önemli ölçüde duygusal ihmal yaşayacaklarını garantiler. Bununla birlikte, bu duygusal yoksunluk çocuklar için genellikle sessiz ve görünmez bir tecrübedir. Bu çocuklar, boşluk hissederler ama bunu nasıl adlandıracaklarını bilemezler. Duygusal yalnızlığın acısıyla büyürler ama neyin yanlış olduğunu bilmezler. Kendilerini içi rahat olan insanlardan farklı hissederler. (Çocukluğunuzda duygusal mahrumiyet yaşayıp yaşamadığınızı keşfetmek isterseniz 1993 yılında Jeffrey Young ve Janet Klosko tarafından yazılan Reinventing Your Life adlı kitabı okuyabilirsiniz, bu eser insanların duygusal yoksunluğa sahip olup olmadıklarını anlamalarına yardımcı olacak ek bilgiler sunmaktadır.)

İnsanların o bilgileri okuyana kadar duygusal ihmal yaşayıp yaşamadıklarına dair bir bilgileri yoktur. Bu insanlar psikoterapiye geldiklerinde, kendilerini genellikle ihmal edilmiş olarak tanımlamazlar. Ancak daha derin araştırmalar aracılığıyla, bir çocuk olarak yeterince özen görmediklerini ortaya koyan hatıraları anımsarlar. Bu hatıralar genellikle olası tehlike durumunda yalnız ve korunmamış hissetmeyi ya da ebeveynlerin veya bakıcıların olabilecek şeyler için onlarla yeterince ilgilenmedikleri hissini içerir. Onlar dikkatli olarak ve kendilerini koruyarak her zaman tetikte olmaları gerektiğini bilirler. Bir danışanım dört yaşındaki anısını anlatmıştı. Kendisi bir saat boyunca kumsalda yalnız kalmıştı ve annesi onu aramak için hiçbir şey yapmamıştı. Başkaları bu anısının doğruluğunu onaylamıştı. Başka bir kişi, küçük bir çocukken havuza gittiğini ve annesinin onu takip etmediğini bildiği için havuzun kenarında yüzmeden beklediğini anımsadı.

içselleştirici çocukların kendi kendilerine yetebilme hâlleri, onların bir yardıma gereksinim duymadıkları izlenimini verir. Onların iyi olduğu ve kimsenin onları dikkatlice gözetlemesine gerek kalmadan yaşayıp gittikleri kabul edilir. Ebeveynleri onlara doğru yapacakları konusunda güvenir ve yaşlı ruhlar’ olarak nitelendirilebilirler. Onlar isteyerek böyle davranırlar ve kendilerine aşırı güvenen birey rolünü canlandırırlar. Bu durum, yetişkin olduklarında başkaları için kendilerini yormalarına neden olur.

Sandra’nın Hikâyesi

Sandra on bir yaşındayken, yedi yaşındaki erkek kardeşiyle yaz ayını geçirmek için başka bir eyalete akrabalarının yanına gönderilmişti. Anneleri gayet rahat bir şekilde, bir gece sürecektir 805 kilometrelik yolculuk için çocuklarını otobüse bindirmişti çocukların geceleyin bir yerde otobüs değiştirmesi gerekiyordu. Sandra kaybolduklarını hissetmesine ve korkmasına rağmen, küçük kardeşini koruması gerektiğini biliyordu. Başka bir çocuğun panik olmasına neden olabilecek böyle durumlar, içselleştiricilerin bir yandan yanındakilerle ilgilenirken diğer yandan da mevcut duruma yoğun bir şekilde odaklanmasına neden olmaktadır. Sandra o günlerini şöyle anlattı; “Kardeşim gerçekten korkmuştu ve ağlıyordu. Ben acıya dayanabiliyordum. Elimden gelenin en iyisini yapmam gerektiğini biliyordum.”

Bethany’nin Hikâyesi

Bethany, on yaşındayken sorumsuz ağabeyinin ve yeni, genç eşinin bebeğine bakmak için yaz ayında Brezilya’ya gönderilmişti. Ağabeyi ve eşi, partileri çok sevdiği için eve istedikleri zaman gidip geliyorlardı, bu sırada Bethany de yeni doğan yeğenine bakıyordu. Tüm yaz boyunca, annesi ağabeyinin ailesine yardım etmesi için Bethany nin Brezilya’da kalmasına ve okulum özlemesine neden olmuştu. Sonunda, annesi onun eve dönmesini istedi ve gidip Bethany i oradan aldı. Annesi, bencil ve duygusal olarak olgunlaşmayan bir ebeveyn örneğiydi: Yetenekli bir içselleştiricinin hâlâ bir çocuk olabileceğini ve karşılanması gereken gereksinimlerinin olacağını göremeyen bir anne...

Kendi Duygularını Önemsizlemeyi Öğrenme

Güçlü ve her şeyin üstesinden gelmek zorunda olan çocuklar, kendi duygularına karşı reddedici bir tutum geliştirebilir. Belki de duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynleri onlara yardım edemeyeceği için acı verici duygulardan uzak durmayı öğrenmiş olabilirler.

Bir gün terapideyken, duygusal ihmalin hâkim olduğu bir ailede büyüyen Leah hâlâ ‘depresyonda’ olduğu için benden özür diledi. Onun üzüntüsünü can sıkıcı ve rahatsız edici bulduğumu düşündüğünü söyledi.

Leah, başarılı bir terapist olduğumu hissedebilmem için ondan duymak istediğim tek şeyin onun iyi olduğunu bilmek olduğunu düşünüyordu. Leah için sadece nasıl hissettiğiyle ilgilendiğimi hayal etmesi bile zordu.

Bu, onun çocukluğundan kalan bir şeydi çünkü Leah ne zaman duygularını ifade edecek olsa duygusal olarak soğuk ve eleştirici annesi açık bir şekilde bundan rahatsız oluyordu. Buna karşılık, Leah iletişim kurabilmenin en iyi yolunun hiçbir ihtiyacı olmayan ‘sevimli’ bir kişi olmaktan geçtiğine inandı. Bu nedenle, her zaman duygularını sakladı ve başkalarının seveceği bir rolü oynamaya çalıştı.

Çocukluğu boyunca, Leah kendine yeten biri olmaya çalıştı. Daima “Ben kendi kendime nasıl yetebilirim? Kendimi nasıl güvende hissedebilirim?” diye merak etti. Bunların bir çocuğun cevaplayabileceği sorular olmadığını bilmiyordu. Sadece duygusal olarak özverili ebeveynler, kendisi olmasının yeterli olabileceğini ona hissettirebilirdi.

Sadece Yüzeysel Destek Görmek

İhmalin başka bir şekli, duygusal olarak olgunlaşmayan ebeveynlerin korkan bir çocuğa faydası olmayacak yüzeysel bir konfor sunmasıyla meydana gelir. Bir danışanım, çocukken ne zaman korksa bu durumdan kendi kendine kurtulacağını bildiğini anlattı. Korkuları karşısında herhangi birinden yardım isteyip istemediğini sorduğumda bana; “Bu bana o kadar uzak bir fikir ki... Birinin beni anladığını bilmek güzel olabilirdi ama böyle bir şeyi asla hissedemedim.

Bana her zaman ‘Tamam, her şey yoluna girecek.’ ‘Kendini iyi hissedeceksin.’ ‘Korkman için hiçbir sebep yok. Birazdan daha iyi hissedeceksin.’ gibi genel şeyler söylediler.” demişti.

İçselleştiriciler Fazlasıyla Bağımsız Olur

Duygusal ihmal, bağımsızlık hissini bir erdem hâline getirebilir. Çocukken ihmal edilen birçok kişi, bağımsızlığın bir seçim değil gereklilik olduğunu fark etmez. Bu durumu bana birçok yollarla anlatan danışanlarım oldu; “Ben her zaman kendine göz kulak olan biri oldum.” “Kendi başıma halledemeyeceğim hiçbir şey yok, kimseye güvenmek istemiyorum.” “Kimse olmadan da sen bunu yapabilmelisin. Kimsenin zorlandığını görmesine izin verme.”

Maalesef, çok bağımsız olan çocuklar da ileride gerekli olduğunda nasıl yardım isteyeceklerini bilemeyebilirler. Onları ihtiyaç duyduklarında yardımı kabul etmenin yasal bir şey olduğuna ikna etmek, psikoterapistlere ve diğer danışmanlara düşüyor.

İçselleştiriciler Suistimal Edilen Şeyleri Anlamazlar

İçselleştiriciler bir şeyler kötü gittiğinde sebebini bulmak için kendi içlerine baktıklarından, genellikle suistimal edilen şeyleri anlamazlar. Eğer ebeveynler çocuklarının davranışını suistimal olarak etiketlemese, çocukları da o şekilde adlandırmaz. Yetişkin olduklarında bile birçok kişi, çocukluklarında yaşadıklarının suistimal olduğunu bilmez. Sonuç olarak, kendi yetişkin ilişkilerinde de bu tür davranışları fark etmeyebilirler.

Örneğin; Vivian kocasının öfkesini bana anlatmak konusunda tereddüt ediyordu çünkü böyle bir şeyi konuşmanın çok aptalca ve önemsiz olduğunu düşünüyordu. Sonrasında, süklüm püklüm bir vaziyette bana kocasının sinirlendiğinde bir şeyleri kırdığını ve bir defasında evi daha temiz tutmasını istediği için elleriyle yaptığı bir çalışmasını yere fırlattığını anlattı. Vivian, bunları anlattığı için utanıyordu çünkü benden bu davranışların normal olduğunu ve piyeyi deve yaptığını söylememi bekliyordu.

Orta yaşlarında olan başka bir danışanım, çocukluğunda yaşadığı suistimal olaylarını sanki hiç önemli değilmiş gibi gayet ilgisiz bir şekilde anlattı. Örneğin; birgün babasının altını ıslatana kadar boğazını sıktığını ve sonrasında da onu bodrum kata kilitlediğini söyledi. Sonrasında babasının bir gün müzik setini fırlattığını hatırladı ve sonunda babasının ‘sinirli olmuş olabileceğini’ kabul etti. Kendisinin de anlattığı gibi, bu tutumu babasının davranışını normal kabul ettiğini net bir şekilde gösteriyordu.

İçselleştiriciler İlişkilerinde Duygusal İşin Fazlasını Yapar

İçselleştiriciler aile ilişkilerine birçok duygusal iş yüklerler. Bir hatırlatıcı olarak, duygusal işler ilişkileri geliştirmek ve başkalarıyla iyi geçinmek için empati kurmayı, ileri görüşlü olmayı ve kişinin kendisini kontrol etmesini içerir. Sağlıklı ailelerde, ebeveynler duygusal işlerin çoğunu çocuklarıyla birlikte yapar. Ancak ebeveynler gerekeni yapamadığında içselleştirici bir çocuk boşluğu doldurmak için devreye girer. Bu durum, onların aşırı derecede sorumluluk almalarına neden olabilir. Örneğin; ebeveynleri bir kriz yaşadığında daha küçük kardeşlerine bakmak ya da kimin üzgün veya kimin sakinleşmeye ihtiyacı olduğunu anlamak için herkesin duygularını takip etmek gibi.

Telafl Edici Neşe Duygusunu Benimsemek

Özellikle ebeveynleri depresyona girdiğinde ya da duygusal olarak tatsız olduklarında, içselleştirici çocuklar karamsar aile ortamını mutlu ve canlı bir hâle getirmek için neşeli, şen bir role bürünebilirler. Tüm canlılıkları ve espri anlayışlarıyla aile üyelerine olanların çok kötü olmadığını hissettirmeye çalışırlar. Bir kadın bu şekilde rol yapmayı şöyle tarif etti; “Ben her zaman mutlu olan kişiydim. Örneğin; tatillerde ‘Hadi evi dekore edelim.’ derdim çünkü ailemdeki insanlar öylesine soğuk öylesine isteksizlerdi ki... Şu anda fark ediyorum ki bir bağ kurmaya çalışıyordum.” Bu durum, tatil ruhunu tek başına yaratması anlamına gelse de ailesinin onunla heyecanlanmasını sağlamak için birçok duygusal işi yaptığını gösteriyordu.

Ebeveynler İçin Duygusal İşler Yapmak

Duygusal olarak olgunlaşmayan ebeveynler, eğer yapabilirlerse duygusal işlerden kaçınırlar. Sonuç olarak, çocuklarını bata çıka ilerlemeleri için yalnız bırakarak onların duygusal sorunlarıyla ya da okuldaki problemleriyle ilgilenmeyebilirler. Çocukları duygusal desteğe ihtiyaç duyduğunda, bu tür ebeveynler özellikle yardımcı olmazlar. Örneğin; çocukları yaşlıları tarafından incitildiğinde ya da dışlandığında ilgilenmeyebilirler. Çocuklarının sosyal sorununu anlamaya çalışmak yerine, görmezden gelirler ya da işe yaramaz tavsiyelerde bulunurlar. En sonunda, çocuklar incinen duygulan için anne babalarının hiçbir yardımda bulunmayacağını öğrenirler.

Ayrıca içselleştiricilerin, doğal hassaslığı ebeveynleri için duygusal işleri yapmalarına neden olur. Bazen içselleştirici bir çocuğun duygusal çalışmaları, ebeveynlerine ebeveynlik yapmaya kadar gidebilir; onları dinleme, rahatlamalarını sağlama ve öğüt verme gibi. Bu çocuklar, yeterince olgunluğa erişmeden önce duygusal destek sağlayan kişi rolüne bürünürler. Daha kötüsü, bu ebeveynler çocuklarının üzerine acı verici duygusal sorunlar yükler ve çocuklarının vermek istedikleri tavsiyeleri dinlemezler. Bu rol değişimi, yetişkinlik döneminde de devam edebilir. Çocuk açısından faydalı hiçbir şeyin olmamasına ek olarak bu durum, çocuktan fazlasıyla duygusal işler yapmasını talep eder.

Çocukluğundan yetişkinliğine kadar Candace, annesinin kronik ilişki sorunlarını her zaman dinledi. Bu zor rolü annesiyle birlikte nasıl oynadığını sorduğumda, Candace; “Duygusal açıdan anneme göre daha dayanıklı olduğumu biliyorum. Annemin yardımını olmadan kendi işlerimi halletmeye alışığım. Bizim ilişkimizde yardıma en çok ihtiyacı olan tek kişi o. Kendi ayaklarının üzerinde durmak için benim desteğime ihtiyacı var. Kendisini her zaman sevimsiz hissetme gibi bir sorunu vardı. Öz saygısı yoktu. Mutluluğu bulması için ona yarım etmeye çalışıyorum.” demişti.

Yetişkin İlişkilerinde Gereğinden Fazla Çalışmak

İçselleştirici birçok çocuk büyüdüğünde, iyi bir ilişki içinde tek başına bir insanı sevebilmeyi başarabilir. Bir kadın mutsuz evliliğinden şöyle bahsetmişti; “Ben ikimiz içinde yeterli olabileceğimi düşünmüştüm.” İçselleştiriciler, çok fazla empati kurar ve bunu yaparken gereğinden fazla emek harcarlar. Bu uzun süre içinde karşıdaki kişi hiç değişmezken kendilerinin de yıprandığını fark etmeyebilirler.

İçselleştiriciler bazen ilişkilerinde her iki tarafın da rolünü üstlenerek duygusal boşluğu doldurmaya çalışırlar. Herhangi bir karşılık olmadığında bile bir karşılığı olacakmış gibi davranırlar. Örneğin; birisi işlerini zorlaştırdığında bile o kişiye sabrından dolayı teşekkür edebilir ya da asla karşılığını alamayacakları bir düşüncelilikle benmerkezci insanlara el uzatabilirler. Aile içinde eksik olan duyarlılığın sağlanmasına o kadar aşına olurlar ki herkes için bu tür şeyleri otomatik olarak yaparlar. Başkalarını daha kibar ve daha düşünceli görerek onların ilgisiz davranışlarını telafi ederler.

Bir adam bana kız arkadaşıyla ilgili gayet iyimser düşüncelerini anlatmıştı; “Ben mükemmel biri olursam bana karşı bir şeyler hissedebileceğini düşünmüştüm ama böyle bir şey ona doğal gelmemişti. Onu mutlu edeceğimden ve beni sevmesini sağlayacağımdan emindim.” Kız arkadaşının duygularını değiştirebileceğine inanıyordu.

Bir kadın danışanım, bütün ilişkilerinde duygusal açıdan ne kadar çok ekstra çaba sarf ettiğini fark etti; “Benim problemim her zaman kibar ve uyumlu biri olmaya çalışmak. Eğer kendi ihtiyaçlarımı ya da isteklerimi düşünürsem, başkalarının benim ilgisiz ya da kaba olduğumu düşüneceğinden endişeleniyorum. Her zaman onlarla ilgilenmem gerektiğini düşünüyorum yoksa kötü bir insan olurum.”

Başka bir kadın, ilişkileri boyunca duygusal açıdan ne kadar çok çaba gösterdiğini ancak boşandıktan sonra fark edebildi; “Kocam küçük şeyleri

büyütmeye başladığında ona ‘Bu tamamen saçmalık!’ demek yerine onu sakinleştirmeye ve yanında olmaya çalışıyordum. Duygusal açıdan o kadar anlayışsızdı ki... Bunu on yıl boyunca nasıl göremedim? Çok fazla çaba sarf ettiğimi anlamamışım. Bunun yerine kendime, ikimiz birlikte bir şeyler yapmaya çalışıyoruz diyordum. Yeterince iyi bir eş olmadığımı ve farklı neler yapabileceğimi, durumumuzu nasıl iyileştireceğimi düşünüyordum. Herkesin mücadele ettiğini düşünüyordum ve belki de evlilik’ denen şey böyle bir şeydir.” diyordum.

Neden içselleştiriciler, duygusal açıdan gereğinden fazla çalışmaları gereken dengesiz ilişkiler içinde oluyorlar? Bunun bir nedeni, muhtaç dışsallaştırıcıların ılımlı ve verici içselleştiricileri takip etme eğiliminde olmalarıdır. İlk olarak, ilişkilerinde güvenli hissetmek için içselleştiricilere özel olduklarını hissettirirler ama hayatlarına başka bir insan girdiğinde karşılıklı duygusal paylaşımlara son verirler. İçselleştiriciler, bu dönüşün karşısında şaşırırlar ve genellikle kendilerini suçlarlar.

Muhtaç İnsanları Cezbetmek

Erken yaşlardan itibaren, içselleştiriciler kendi kendilerine yeten insanlar olarak görüldüklerinden duygusal olarak olgunlaşmamış insanlar onlara güvenmeden duramaz, içselleştiriciler o kadar anlayışlı ve hassastır ki onları tanımayan insanlar bile stresli durumlarda içgüdüsel olarak onlara güvenirler. Danışanım Martine bu durumu şöyle tanımladı; “Ben destek veren, yardım eden kişiyim yani sakinliğin ve bilgeliğin sesi... İnsanlar böyle karşılık görmeye alışık olmadığı için problemlerini anlatmak için bana akın ediyorlar. Ben sadece yardımcı iyi bir arkadaş olmaya çalışıyorum ama bu durum insanların üzerime çok fazla yüklenmesine sebep oluyor. Bu, her zaman başıma gelen bir şey.”

Hiç farkında olmadan Martine gibi insanlar, muhtaç insanları cezbedecek iyilik ve bilge dolu bir aura saçarlar. Neyse ki Martine kendi iyiliği için doğal empati becerisini ve fedakâr yönünü daha seçici bir şekilde kullanmaya karar verdi. Zamanım ve ilgisini ayırım gözetmeksizin vermeye son verdiğinde, kendi yaşamı için daha fazla enerjisinin kaldığını fark etti.

Terapi boyunca, başka bir danışanım başkalarıyla hatta hiç tanımadıkları kişilerle, otomatik olarak ne kadar çok ilgilendiğini fark etti. Kendini asansörde sohbet etmek isteyen yabancılarla ve arkadaşlık kurmak isteyen yoldan geçen yalnız kişilerle konuşmaya çalışırken buluyordu. Alnımda bir işaret mi var? diye merak ediyordu. Herkese samimi bir cevap vermesi ve daha önceden hiç görmediği insanlar için bile duygusal işler yapması gerektiğini hissediyordu. Aslında gerçek olan ister uçakta, ister asansörde, ister kuyrukta beklerken olsun ilgiye muhtaç yabancı kişilerin fırsatını buldukları anda hassas kişilerin ilgisini yalayıp yutmalarıydı.

Kendi Kendini İhmal Etmenin Sevgiyi Getireceğine İnanmak

Birçok içselleştirici bilinçaltında, bir kişinin kendini ihmal etmesinin iyi bir insan olduğunu göstereceğine inanmaktadır. Bencil ebeveynler çocuklarının enerjisi ve ilgisi üzerinde hak talep ettiklerinde, onlara fedakârlıkta bulunmanın en değerli ülkü olduğunu öğretirler, ki bu, içselleştirici çocukların çok ciddiye aldığı bir mesajdır. Bu çocuklar, ebeveynlerinin benmerkezciliğinden dolayı bu kendini feda etme durumunun sağlıklı bir seviyeye çekildiğini fark etmezler. Bazen bu tür ebeveynler, fedakârlık düzeyini arttırmak için dini ilkeleri kullanırlar ve böylece çocuklarına kendileri için bir şey istemenin günah olacağını hissettirirler. Böylece, bir insanı manevi olarak beslemesi gereken dini fikirler, idealist

çocukların başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya odaklanması için kullanılır. Çocuklar enerjilerini nasıl koruyacaklarını doğaları gereği bilemezler. Kendilerine önem vermeleri onlara öğretilmelidir. Bu kendine önem verme durumu, yetişkin olduklarında kendi ihtiyaçlarını önemsemeyi, dinlenmeyi, saygıya ve empatiye ihtiyaç duymayı içerir. Örneğin; duyarlı ebeveynler çocukları dinlenmek istediğinde onları endişelendirmek ve huzursuz etmek yerine onlara yorgunluklarını tanımalarını ve fark etmelerini öğretirler.

Maalesef, duygusal olarak olgunlaşmayan ebeveynler kendilerine o kadar odaklanırlar ki çocuklarının bunaldığını ya da çaba sarf ettiğini fark etmezler. Çocuklarının duyarlı ve ilgi gösteren doğal yapılarını aşırı kullanmalarını önlemek yerine onlardan yararlanma olasılıkları daha yüksektir. Eğer ebeveynler çocuklarına kendilerine önem vermeyi öğretmezse, yetişkinlikte bu çocuklar kendi ihtiyaçları ve başkalarının ihtiyaçları arasında sağlıklı duygusal bir dengeyi nasıl sağlayacaklarını bilemezler.

Bu durum, özellikle içselleştiriciler için geçerlidir. Genellikle başkalarıyla uyumlanmak istediklerinden başkalarının sorunlarına çok fazla odaklanırlar, kendi ihtiyaçlarını dikkate almazlar ve duygusal yükün onlara nasıl zarar verdiğini görmezden gelirler. Ayrıca çok fazla fedakârlığın ve duygusal işlerin önünde sonunda mutsuz ilişkilere dönüşeceğine gizlice ikna olurlar. Bu yüzden, zorluklar ne kadar büyük olursa o kadar üzerine giderler.

Eğer bunlar size mantıksız geliyorsa, durumu daha iyi bir hâle getirmekle ilgili bir çocuğun kurduğu iyileştirici fantezileri hatırlayın. Bir çocuk olarak içselleştiriciler, kendilerini ihmal edecek kadar başkalarına yardım etmenin sorumluluğunu hissederler ve bu nedenle kurtarıcı rol benliğini üstlenmeye meyillidirler. Onların iyileştirici fantezileri daima bunu halletmek bana düşer fikrini içerir. Göremedikleri şey ise, hiç kimsenin cesaret edemediği bir sorumluluğu üstlenmeleridir: Değişimi istemeyen insanları değiştirmeye çalışmak.

İçselleştiricilerin sevdikleri insanlar için savaşmaktan vazgeçmeleri zordur ama bazen onlar da insanların, olanlarla ilişki kurma biçimini tek başına değiştiremeyeceklerini fark ederler. Sonunda gücenirler ve kendilerini duygusal olarak geri çekerler. Bir içselleştirici en sonunda vazgeçerse, diğer insan bu duruma hazırlıksız yakalanabilir çünkü içselleştirici kişi muhtemelen ilişki kurmak için uzun süredir uğraşıyordun

Özet

İçselleştiriciler başkalarına karşı fazlasıyla anlayışlı ve aşırı derecede duyarlıdır. Onlar için bir bağ kurmak çok güçlü bir ihtiyaç olduğundan, duygusal olarak olgunlaşmamış bir ebeveynle büyümek özellikle acı vericidir. İçselleştiriciler güçlü duygulara sahiptir ve başkalarını rahatsız etmekten çekinirler. Bu durum, duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynleri tarafından kolaylıkla ihmal edilmelerine sebep olur. Böylece, bir rol benlik geliştirirler ve diğer insanlara aşırı derecede odaklanırlar. Buna ek olarak, iyileştirici fanteziler de geliştirirler ve başkalarının kendilerine olan davranışlarını değiştirebileceklerini düşünürler. Diğer insanlardan çok az destek görürler ve ilişkilerinde çok fazla duygusal işin sorumluluğunu üstlenirler. Bu durum, onların önünde sonunda gücenmeleri ve yorulmalarıyla sonuçlanır.

Bir sonraki bölümde, içselleştiricilerin gerçek benliği uyanışa geçtiğinde ve çok fazla verici olduklarını anladıklarında neler olduğuna değineceğiz.

YIKILMAK VE AYAĞA KALKMAK

Bu bölüm, insanların çok uzun süredir oynadıkları ve kendilerine büyük gelen rollerinden uyanmanın nasıl bir şey olduğunu tanımlamaktadır. Bu uyanış semptomları, başarısızlık ya da kontrolü kaybetme hissiyle başlar. Depresyon, endişe, kronik stres ya da uyuyamamak gibi ağırlı semptomlar, gerçeği yeniden yazmak için eski stratejilerin sürdürülemez hâle geldiğinin işareti olabilir. Bu psikolojik ve fiziksel semptomlar, bize kim olduğumuz ve gerçekte nasıl hissettiğimizle senkronize olmamız gerektiğini söyleyen bir uyarı sistemi olabilir.

Öz Benlik Nedir?

Öz benlik kavramı, bir ruha sahip olma fikrinin ortaya çıktığı ilk çağlara kadar gider. İnsanlar, her şeyi gören, de- neyimleyen ama dış dünyada yaptığımız şeylerden kendini biraz uzak tutan gerçek öz benliğin varlığını her zaman hissetmektedir. Bu benlik, eşsiz bireyselliğimizin kaynağıdır ve rol benliğimizi şekillendiren aile baskısından etkilenmez. Öz benlik, gerçek benlik, doğru benlik, temel benlik gibi birçok isimle ifade edilir (Fosha, 2000) ama hepsi aslında aynı şeydir: Bir insanın varlığının merkezinde gerçeği söyleyen bilinç.

Öz benliği, her bireyin enerjisine ve işleyişine işaret eden son derece doğru, bilgilendirici nörolojik geribildirim sistemi olarak düşünebilirsiniz. Öz benliğin tecrübelerine eşlik eden fiziksel duyular, benlik denen bu kavramın bir insan olarak kendi biyolojimize dayandığını öne sürmektedir. Bu, diğer insanların anlık ve doğru izlenimlerini içermekle birlikte tüm içgüdüsel duyguların ve önsezilerin kaynağıdır. Öz benliğimizin enerjisindeki dalgalanmaları, bize uygun olan yaşam tarzıyla uyum içinde olduğumuzu söyleyen bir rehberlik sistemi olarak kullanabiliriz. (Gibson, 2000)

Öz benliğimizle uyum içinde olduğumuzda, bazı şeyleri net bir şekilde görürüz ve akış hâlinde olduğumuzu hissederiz. Biz problemler yerine çözümlere odaklanırsınız. Gerçek gereksinimlerimize ve arzularımıza önem verdiğimizde, durumlar bize daha mümkün görünebilir. Fırsatlar ve insanlar

bize yardım etmek için asla hayal etmediğimiz bir şekilde hayatımıza girer ve böylece ‘daha şanslı’ oluruz.

Öz Benlik Ne İster?

Öz benliğiniz, gelişen, sağlıklı bir çocukla aynı ihtiyaçlara sahiptir: Büyümek, tanınmak ve kendinizi ifade etmek... En önemlisi, öz benliğiniz kendinizi geliştirmeniz için can atar, sanki dünyadaki en önemli şey kendinizi gerçekleştirmenizmiş gibi... Bu nedenle, size rehberlik etmesini ve meşru arzularınızı kabul etmenizi ister. Çocukluğunuzla ilgili iyileştirici fantezilere ya da rol benliğe sahip olup olmadığınızla ilgilenmez. Öz benliğiniz, diğer insanlarla yakın ve samimi olmak ister.

Eğer hayatlarındaki önemli yetişkinler destek verirse, çocuklar kendi öz benlikleri ile uyum içinde kalır. Ancak eleştirildiklerinde ya da utandırıldıklarında kendi gerçek arzularından utanmayı öğrenirler. Ebeveynlerinin istediklerini yapıyor gibi görünerek onların sevgisini kazanmak için bir yol bulacaklarını düşünürler. Öz benliklerini sessizleştirirler ve rol benlikleri ile fantezilerinin yolunu takip ederler. Bu süreçte hem kendi içlerindeki hem de dış dünyadaki gerçeklerle bağlantılarını kaybederler.

Egzersiz: Öz Benliğinizi Uyandırmak

İster içselleştirici ister dışsallaştırıcı olun, eğer en büyük ihtiyaçlarınız uykudaysa öz benliğiniz sizi uyandırmak için duygusal semptomlar kullanacaktır. Öz benliğiniz, gerçekte uyum kurarak huzur içinde yaşamınızı ister. Burada önemli olan, bu sıkıntıların hayatlarını kurtarmak için birer işaret olduğunu fark etmektir.

Bu egzersiz, öz benliğinizin daha fazla bilincinde olmanızı sağlayacak. Bunun için bir kâğıt ve kaleme ihtiyacınız olacak. Kâğıdı boylamasına ortadan ikiye katlayın böylece kâğıdın sadece bir yarısını göreceksiniz. Bir tarafına ‘Öz Benliğim’ diğer tarafına da ‘Rol Benliğim’ başlığını atın.

İlk olarak, ‘Öz Benliğim’ kısmını elinize alın ve bir çocukken nasıl biri olduğunuzu düşünün. Derinlere inin ve lütfen dürüst olun. Bir başkası gibi olmaya çalışmadan önce nasıl biriydiniz? Kendinizi yargılamayı ve eleştirmeyi öğrenmeden önce neler yapmayı seviyordunuz? Eğer gerçekte olduğunuz kişi olabilseydiniz -ve para sıkıntınız olmasaydı- şu anda yaşamınız nasıl olurdu?

Dördüncü sınıfa gelmeden önce nasıl biri olduğunuzu hatırlamanızı

öneriyorum. Nelere ilgi duyardınız? En sevdiğiniz kişiler kimlerdi ve onların hangi yönlerini severdiniz? Boş zamanınız olduğunda ne yapmayı severdiniz? Ne tür oyunları oynamayı severdiniz? Sizin için mükemmel bir gün nasıldı? Enerjinizi gerçekten arttıran şeyler nelerdi? Bu sorularla ilgili aklınıza gelen her şeyi bir sıra gözetmeden olduğu gibi yazın.

Listeyi tamamladığınızda, kâğıdı çevirin ve ‘Rol Benliğim’ kısmına geçin. Takdir edilmek ve sevilme için kim olmanız gerektiğini derinlemesine düşünün. Şu anda gerçekten ilgi duymadığınız şeylerle mi ilgileniyorsunuz? Bunları yapmanıza neden olan şeyler nedir? Bunları yapmak iyi bir insan olduğunuzu mu düşündürüyor? Etrafınızda enerjinizi bitiren ve sizi tüketen insanlar var mı? Canınızı sıkan bu şeyler için neden zaman harcıyorsunuz? Oynamaya çalıştığınız sosyal rolünüzü nasıl tanımlarsınız? Başkalarının sizi anlamasını nasıl umut edersiniz? Hangi kişisel özelliklerinizi gizlemeye çalışıyorsunuz? İnsanların sizin hakkınızda neleri bilmemesi sizi memnun eder?

Listeyi bitirdiğinizde, en az bir gün kâğıdı elinize almayın. Daha sonra açın, katını düzleştirin ve her iki tarafı da karşılaştırın. Öncelikli olarak öz benliğinizi mi yaşıyorsunuz ya da hayatınıza hükmeden rol benliğinizi mi yaşıyorsunuz?

Uyanmak İçin Yıkılmak

İnsanlar, rol benlikleri ve iyileştirici fantezileri faydadan çok zarar verdiğinde yıkılmaya başlar. Birçok psikolojik gelişme, bazı acı verici gerçeklere maruz kalır. Psikoterapi ve benzeri yöntemler, içimizde yer aldığını bildiğimiz gerçeklerin farkına varmamızı sağlayan bir destekleyicidir. Çöküşe geçtiğinizde, buna neyin sebep olduğunu sormak gerekir. Bu durumu kendi benliğimiz olarak düşünürüz. Ancak gerçekte olan şey ise duygusal gerçeklerimizi inkâr etme çabamızın çöküşe neden olduğudur. Duygusal acılar, duygusal açıdan bilinçsiz davranmanın artık zor olacağını gösteren bir işaret olabilir. Bu durum, tüm hikâyenin altında yatan gerçek benliğimizi keşfetmemiz anlamına gelmektedir.

Gerçek benliğiniz, neler olduğunu görmenizi ister. Sizi uyandırmak ister çünkü duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynlerinizin sizin için en iyisini bileceğine ve asıl olduğunuz kişi yerine bir rol benlik yaratmanızın daha iyi olacağına inanmanıza son vermenizi ister. Hayatınızı kurtarmak için hayallerinize izin vermenin daha iyi olacağını bilir.

Gelişim psikoloğu Jean Piaget (1963), insanların yeni herhangi bir şey

öğrenmesi için eski zihinsel şablonlarının yıkılması ve bu şablonların yeni bilgiler ışığında yeniden kurulması gerektiğini gözlemlemiştir. Bu içsel yıkılma ve uyum sürecinde, entelektüel gelişimi sürdürmek esastır. Aynı şekilde, Polonyalı psikiyatrist Kazimierz Dabrowski (1972) duygusal acıların gelişimin işareti olduğu, bir hastalık olmadığı kuramını geliştirmiştir. Dabrovski, psikolojik semptomların ‘aktifleştirilmiş bir dürtüden’ geldiğini belirtmekte ve insanlar duygusal karmaşıklıklarını yeniden düzenleyebilsin diye çöküş geçtikleri anları tanımlamak için ‘pozitif parçalanma terimini kullanmaktadır.

Dabrovski, bazı insanların kişiliklerinin bu duygusal çalkantılardan sonra gelişirken bazılarının da öncesinden daha geriye gittiğini fark etmiştir. Psikolojik farkındalığı olmayan insanların, duygusal çöküşten sonra çok fazla değişme ihtimalinin olmadığını gözlemlemiştir. Diğer insanlar ise, sıkıntılı anların kendilerini keşfetmek için bir fırsat olduğunu düşünür ve zorlu duygusal koşulları bir şey öğrenme arzusu ile karşılarlar. Dabrovski, bu kişilerin daha yetkin ve özerk olma konusunda gelişimsel bir potansiyele sahip olduklarını düşünmektedir.

Dabrovski, olumsuz duyguları tolere edebilen bireylerin en büyük gelişimsel potansiyele sahip olduğuna inanmaktadır ve olumsuz duygulan insanların psikolojik gelişimlerinin arkasındaki itici güç olarak görmektedir çünkü bu duyguların sebep olduğu huzursuzluk, hırslı insanları çözüm bulmak için motive eder. Zor durumlarla karşı karşıya kaldıklarında devre dışı kalmak ya da savunmaya geçmek yerine gelişimsel potansiyele sahip insanlarla kendileri ve gerçekle ilgili daha derinlere inmeye çalışırlar. Her ne kadar bu durum kendilerinden şüphe etmelerine sebep olsa da kendi içlerine dönmek için istekli olurlar. Kendini keşfetme sürecinin doğasında yer alan belirsizlik, endişe, suçluluk depresyonun yan ürünlerini oluştursa da bu derin sorularla mücadele etmek eninde sonunda daha güçlü, daha uyumsal bir kişiyi oluşturur.

Danışanım Aileen, Dabrovski’nin fikirlerini destekleyici ve doğru buluyordu. Bilgili bir kadın olarak, yıllardır psikoterapiden fazlasıyla yararlanmaktaydı. Öğrenme aşkı hem kendini hem de başkalarını anlama isteğini oluşturunuyordu ancak ailesi böyle bir ilgiyi uyumsuzluğun bir işareti olarak görüyordu.

Aileen, yıkıcı bir aşk ilişkisinden sonra terapiye ihtiyaç duyduğunda ailesi bunu saçma buldu ve onu ‘hasta’ olarak adlandırdılar. Aileenin

duygusal acısını büyüme ve kendini anlamada bir araç olarak kullandığını görmek yerine, geçmişini yeniden açmak için neden bu kadar para ve zaman harcadığını merak ediyorlardı.

Aileen, terapiye gelerek en doğru şeyi yaptığını biliyordu ama hasta olduğundan endişe ediyordu. Bir açıdan, ailesinin duygusal açıdan olgunlaşmadığını, dürtüsel davrandığını ve duygusal yakınlıktan kaçındığını daha iyi fark ediyordu. Ancak yine de aile içinde yardıma ihtiyaç duyan tek kişinin kendisi olması ona garip geliyordu.

Dabrowski'nin pozitif parçalanma teorisini öğrenmesi Aileenin sıkıntılarını büyüme sancısı olarak görmesini sağladı. Dabrowski'nin gelişim teorisini ilk öğrendiğinde, ailesinde daha sağlıklı bir birey olmak için kendi sıkıntılarını keşfetmeye istekli olan tek birey olduğu için kendisiyle gurur duydu.

Tarihi Geçmiş Rol Benlikten Uyanmak

İnsanlar genellikle çocukluk rol benliklerini yetişkinliğe kadar oynamaya devam ederler çünkü bunun onları güvende tuttuğuna ve kabul edilmenin tek yolu olduğuna inanırlar. Gerçek benlik yeterince role sahip olduğunda, insanlar genellikle beklenmeyen duygusal semptomlar şeklinde bir uyanış çağrısı alırlar.

Virginidnin uyanış çağrısı, yargılayıcı ve acımasız ağabeyi Brian tarafından eleştirildiğini hissettiğinde meydana gelen ani panik atak durumuyla geldi. Virginia, sürekli başkalarının onun hakkında ne düşüneceği konusunda endişeleniyordu hatta bu endişesi o kadar yüksekti ki toplumsal olaylar onu üç açıdan çok yoruyordu: Başkalarını okuma, incitmemeye çalışma ve olası reddedilmeyi hayal etme. Ofisteyken, insanların onu nasıl gördüğü konusunda aşırı derecede takıntılıydı. Virginia, panik durumunu denetim altına almak için terapiye gelmişti (ve bunu başardı) ve aynı zamanda bir çocuk olarak hiç kabul edilmediğinin de farkına vardı.

Terapi boyunca Virginia, her zaman beceriksiz ve sevimsiz olduğunu hissettiren merhum babası gibi Brian m da reddedici bir tavıra sahip olduğunu fark etti. Sosyal endişesinin çocukluk rolünün bir yansıması olduğunu anlamaya başladı. Bu rolde eleştirici ve küçümseyici babasının sevgisini başarısız bir şekilde sürekli kazanmaya çalışıyordu. Virginia'nın bilinçaltında yer alan iyileştirici fantezisi, bir gün babasının onayını kazanacak kadar 'doğru bir kişi olacaktı. Bilinçsiz bir şekilde, babasının zeki ve güçlü karakterine karşı korkak ve yetersiz çocuk rolünü üstlenmişti ve

şimdi de Brian, babasının yerine geçmişti.

Virginia'nın endişe nöbeti, çocukluğunun otorite figürünün her zaman doğru olduğuna dair inancını sorgulamaya başladığını gösteriyordu. Bana duygularını şöyle açıkladı; “insanlar, özellikle de erkekler, benimle ilgili memnuniyetsizliklerini ifade ettiğinde korkardım ve otomatik olarak hatanın bende olduğunu düşünürdüm.” Ancak şimdi Brian ile olan ilişkisini daha net anlayabiliyordu; “Ben ona çok değer verdim benim için sanki yüce bir varlıktı. İlğimi hak etmiyordu ve kendimi iyi hissedip hissetmeyeceğimi o beliyordu çünkü bu hakkı ona ben verdim. Onun fikirleriyle çok fazla ilgileniyordum ama artık yavaş yavaş kendi içime dönüyorum. Kendimi bir birey olmayı öğreniyor gibi hissediyorum.”

Panik ataklarının uyanış çağrısı olmasaydı, Virginia kendi endişe bulutları içinde başkalarına boyun eğmeye devam edebilirdi. Panik atakları yeni bir bilincin müjdesini verdi ve bu bilinç içerisinde çocukken maruz kaldığı erkeklerin hatasız olduğuna dair hikâyeleri kabul etmesi gerekmiyordu, ki bu hikâyeler yetişkin bir kadın olarak kendi öz saygısını yitirmesine sebep oluyordu. Güçsüz, şaşkın küçük kızın rol benliği, Brian ile bir bağ kurup kurmayacağını seçebileceğini fark etmesiyle yıkıldı gitti. Kendisini ailenin en değersiz kişisi olarak hissettiren babası ve ağabeyiyle ilgili gerçekten ne hissettiğini sonunda anlayabildi. Büyü bozulmuştu.

Egzersiz: Engelleyici Rolünüzden Kurtulmak

Hayatınızda sizi sinirlendiren bir kişinin kişilik özelliklerini kısa bir şekilde yazmak için kendinize vakit ayırın. Sonrasında, bu kişinin yanındayken nasıl davrandığınızı düşünün ve o kişinin yanında büründüğünüz rol benliğinizin kısa bir tanımını yazın. Her ne pahasına olursa olsun bu kişiyi kabul etmenize sebep olacak iyileştirici bir fantezinizin olup olmadığını düşünün. Kaç kez bu kişinin size daha farklı davranmasını istediniz? Artık size hizmet etmeyen kendinizi geri planda tutmanıza yönelik rol yaptığınızı düşünüyor musunuz? Kendinizi farklı görmeye ve başkalarına yaptığınız gibi bu kişiyle ilgilenmeye hazır mısınız?

Gerçekten Hissettiğiniz Şeye Uyanmak

Bazen sevgiyi nasıl kazanacağımızla ilgili iyileştirici fantezilerimizden vazgeçmek, bize yakın olan insanların istenmeyen duygularıyla yüzleşmemiz anlamına gelir. Birçoğumuz kabul edilemez olduğunu düşündüğümüz duygularımız için kendimizi suçlayabilir ve utanma eğilimi gösterebiliriz. İyi bir insan olmanın tek yolunun bu duyguları bastırmaktan geçtiğine ikna

oluruz. Ancak gerçek duygularımızı çok uzun süre yok sayarsak, bu duygularımız bizi durmaya ve neyin yanlış olduğuna bakmaya zorlayarak aniden ortaya çıkabilir.

Tilde'nin Hikâyesi

Tilde, kendini suçlu hissetmesine rağmen çok uzun süredir hlinden memnundu. Hem kendini hem de Tildeyi desteklemek için aile ile ilgili her sorumluluğu yerine getiren bir anneyle büyüdü. Annesi Kajsa, çocuğuna daha iyi bir yağam sunmak için İsveç'ten Amerika'ya tağınmığtı. Tilde iyi bir eğitim alabilsin diye kazanabileceği her bir kuruğun hesabını yapıyordu. Tilde, annesinin sunduğu tüm imknlardan yararlandı ve sonunda burslu olarak grafik tasarımı bölümünü ileri düzey bir seviyeyle kazandı. Çok büyük bir depresyonun eğiğindeyken benimle grğmeye gelmiğti O sırada eğitiminin sonuna yaklağıyordu. Hâlâ alığabiliyor olmasına rağmen, her sabaha yeni bir aksiyonla bağlıyordu. Yataktan çıkar çıkmaz, yorgana gömülmek için can atıyordu. Tilde eğitimini tamamlamaya yaklağtıka gittikçe sinirli ve sert olan annesiyle olan telefon grğmeleriyle depresyonun bağlangıcını fark etmeye bağlamığtı. Kajsa daima duygusal biriydi ve Tilde'nin babası tarafından terk edildikten sonra Amerika'ya gelip onu tek bağına yetiğtirdiği gerçeğini Tilde'nin unutmamasına asla izin vermiyordu. Her konuğmalarında, Kajsa fiziksel rahatsızlıklarından ve ona yanlış yapan insanlardan şikâyet ediyordu. Tilde oldukça sempatik biriydi ve her şeyi annesine borçlu olduğunu hissediyordu ancak annesinin kızgınlıklarını, acılarını çaresizce dinlemek onu yıpratıyordu. Tilde ne söylerse söylesin annesine yardım edemediğini hissediyordu.

Tildeye annesinin onun sempatikliğini anlamadığında ve sürekli şikâyet ettiğinde nasıl hissettiğini sordum. İlk nce, Tilde annesinin daha iyi hissetmesi için hiçbir şey yapamamaktan suçluluk hissettiğini ve annesi acı çekerken hayatından memnun olduğu için ne kadar kötü bir insan olduğunu düşündüğünü söyledi. Ancak ısrar ettiğimde ve annesinin sesini duyduğunda bedeninde ne hissettiğini sorduğumda, Tilde sonunda kendini rahat bırakabildi. Hissettiği şeyi tanımladığında őaėırmıėtı; "Onu sevmiyorum, "dedi fısıltıyla.

Bu, Tilde'nin duygusal gerçeğiydi. Bu durum duygusal gerçek ile Tilde'nin hayal kırıklığıyla dolu hayatını gzelleğtirecek iyileğtirici fantezisinin savağıydı. Tildenin abartılı suçluluk ve minnet duygusu, annesine olan gerçek hislerini anlamasını engellemiğti. Bu aile hikâyesinde Kapsa, her

şeyi feda etmişti ve Tilde'nin tüm ilgisini ve özverisini hak etmişti. Tilde annesinin bitmek bilmeyen şikayetlerinden rahatsız olmaya başladığında, suçluluk hissi önce öfkeye ve sonra da depresyona dönüştü.

Tildenin depresyonu, Kajsa'ya olan gerçek hislerini kabul eder etmez arttı. Sonunda, kendisine minnettar olmasına rağmen annesini sevmediğini bildiğini kabul ederek imkânsız bir bağdan kendini kurtardı. Hâlâ annesiyle bir bağ kurabildiğini fark etti ama kendini doğru'sekilde hissettmeye kendini zorlamadı.

Egzersiz: Saklı Duygularınızın Olup Olmadığını Keşfetmek

Bu egzersizi özellikle kendinizi keyifsiz ya da huzursuz hissettiğiniz her an yapabilirsiniz. Böyle anlarda, içinde bazı gizli duygular besleyip beslemediğinizi kendinize sorun. Kendinizi en kötü hissettiğiniz anı düşünün ve o anki hislerinizin özellikle bir kişi ile ilgili olup olmadığını anlamaya çalışın. (Benim tecrübelerime göre, insanların itiraf etmeye en isteksiz olduğu iki duygu bulunmaktadır: Birinden korktuğunu ve birini sevmediğini söylemek.)

Bir kişiyle ilgili bastırdığınız duyguları nasıl dile getireceğinizi düşündüğünüzde, size dördüncü sınıfa giden bir çocuk gibi basit ve net cümleler kurmanızı tavsiye ederim. Aynı zamanda, bu çalışmayı yalnızken yapın böylece başkalarının tepkilerinizi görmesinden endişe duymazsınız. Sonrasında, dürüst bir şekilde gerçeğinizi yüksek sesle söylemek (ya da fısıldamak) için kendinize izin verin. Cümleye “Bu kişi bana dediğinde ya da davrandığında hoşlanmıyorum.” diyerek başlayabilir ve kişinin davranışını tanımlayabilirsiniz. Gerçek duygularınızı keşfettiğinizde, gerginlikten kurtulup bedeninizin rahatladığını hissedeceksiniz. Suçluluk duygusunun sizi yakalamasına izin vermeyin. Siz sadece kendinizle konuşuyorsunuz ve amacınız kendinizi keşfetmektir. Hiç kimse sizi duyamaz, gayet güvendesiniz.

Bazı insanlar, gerçek sonuca ulaşmak için o kişiyle yüzleşmesi gerektiğini düşünür ancak ben bunun daha zarar verici olduğunu ve kaygıyı daha çok kışkırttığına inanmaktayım. Gerçek duygularınızla yeni bir bağ kurmaya başladığınızda, duygularınızı çok erken keşfetmek gereksiz bir kaygı duymanıza sebep olabilir. Eğer isterseniz daha sonra bu kişiyle konuşabilirsiniz ama ilk olarak kendi duygularınızı kendinize söyleme becerisini kazanmalısınız. Açık olmayı sağlayan şey, duygularınızı başkasına söylemek değildir; gerçekten ne hissettiğinizi bilmektir. Gerçek duygularınızı

basitçe kabul etmek ve onları sesli bir şekilde dile getirmek, duygusal huzurunuzu yeniden kazanmanız için çok büyük bir fark yaratabilir.

Öfkeye Uyanmak

Öfke bireyselliğin ifadesi olduğu için, duygusal olarak olgunlaşmayan ebeveynlerin çocuklarını sahip oldukları öfkeden dolayı cezalandırmaları da bir duygudur. Ancak öfke faydalı bir duygu olabilir çünkü insanlara bazı şeyleri farklı yapmak için enerji verir ve kendilerini savunacak kadar değerli görmelerini sağlayabilir. Aşırı derecede sorumluluk sahibi, kaygılı ve depresif insanların hissettikleri öfkeyi bilinçli olarak fark etmeleri iyi bir işarettir. Bu durum, gerçek benliklerinin öne geçtiğini ve kendilerine önem vermeye başladıklarını göstermektedir.

Jade'iri Hikâyesi

Jade, öfkeli hissettiği için kendisini sürekli kötü hissetmeye alışmıştı, özellikle de öfkesini ebeveynlerine yönelttiği zaman. Yıllardır bu tür duygular hissetmiyor- muş gibi davranmanın çözüm olacağını düşündü. Jade gizliden gizliye kendini hiçbir sebep yokken huzursuz olan tatminsiz bir kişi olarak görüyordu.

Ancak Jade'nin öfkesinin kaynağı, dışlayıcı ve duygusal olarak ilgisiz ebeveynlerinin duygularını önemsememesinden geliyordu. Jade öfkesinin önemsenmeyen duygusal ihtiyaçlarından kaynaklandığını düşünmeye başladığında, durumu farklı bir şekilde görmeye başlayabildi; “Şimdi anlıyorum ki eğer öfkelenmezsem bende bir sorun var demektir! Aslında neden kızgın olduğumla ilgili yüzlerce sebebim var ve benim öfkem tam olarak öz benliğimden geliyor. Öz benliğim öfkeyi hissetmeme izin veriyor. Artık bir yalanı yaşamak istemiyorum. Ebeveynlerimle bir bağ kurmaya çalışmak gerçekten yalnızlık veren ve hayal kırıklığına uğratan bir şey. Onlarla olmak, dışlanmak demek.”

Öfkesini kabul ettikten sonra, Jade ilk defa iyileştirici fantezisinin ne olduğunu net bir şekilde görebildi. Ailesi tarafından çok fazla sevilirse iyileşebileceğini düşünüyordu. Bu konudaki düşüncelerini benimle paylaştı; “Ben herkesi iyi görmeye çalıştım. Herkesin birbirini sevebileceğini düşündüm. Toydum. Eğer insanlara karşı kibar olursam günün sonunda her şeyin yoluna gireceğini düşündüm. Ailemin beni gerçekten sevebileceğini, ağabeyimin ve kız kardeşimin beni gerçekten önemseyeceğini düşündüm. Ancak şimdi benim için neyin doğru olduğunu ve kendime güvenmem gerektiğini öğrendim. Kendi kendime olmaktan gerçekten mutluyum. Artık

zamanımı boşa harcamak istemiyorum. Güvenebileceğim insanları bulabileceğime inanıyorum. Mesafeli ve anlamayan insanlara güven duymaya çalışmayacağım. Samimi ve kibar biri olacağım ama hayal kırıklığına uğrayacağım kimsenin yakınına gitmeyeceğim.”

Kendini Daha Fazla Önemsemeye Uyanmak

İçselleştiriciler, kendilerini pek fazla önemsememekle ünlüdür. Her şeyi düzeltmenin, geliştirmenin kendilerine bağlı olduğuna inandıkları için genellikle kendi sağlıklarını ihmâl ederler özellikle de dinlenmeyi yok sayarlar. Her şeye yetişmeleri gerektiğini düşündükleri için acı ve yorgunlukta dâhil bedenlerinin verdiği temel uyarıları görmezden gelirler.

Lena'ın Hikâyesi

Lena, işleri basit tutmak için elinden gelen tüm çabayı göstermesine rağmen baskı altında bir hayat yaşıyordu. Zamanın kendisine yetmediğini düşünüyordu. Sanki kafasında ona sürekli dayanmaya devam etmesini ve çabalarının asla yeterli olmadığını söyleyen bir ses vardı. Piyano çalmak gibi keyifli etkinlikler bile tembellikten kurtulmak ve elinden gelenin en iyisini yapmak zorunda olduğu bir maraton hâline geldi. Tükendiğini hissedene kadar asla ara vermiyordu.

Tam zamanlı işinde ateşli bir şekilde çalışmanın yanı sıra, evcil hayvanları ve kuşları bahçesinde beslemeye kalana kadar yaşamı başkalarından aldığı taleplerle şekilleniyordu. Solmak üzere olan çiçekler bile onları sulamadığı için suçluluk duymasına sebep olabilirdi.

Lena rahatlamak için bir egzersiz sınıfına yazılmıştı, ayakta durmak için kendini parçalıyordu ve her şeyi mükemmel yapmaya çalışıyordu. Ders boyunca, kendi kendine; “Ben bunu yapabilirim. Sadece bebek işi.” dedi. Ertesi sabah uyandığında hiçbir şey düşünemiyor, çalışamıyordu. Bir şeyler yapmayı deneyene kadar aşırı spor yaptığını ve parmağını kırırdatabilecek kadar hâlinin kalmadığını fark etmemişti bile...

Lena talepkâr annesinin istekleriyle şekillenen uzun süreli alışkanlıklara sahipti ve bedeninin yorgunlukla ilgili verdiği ipuçlarını önemsemiyordu. Bir çocuk olarak eğer işleri zamanında, doğru bir şekilde yapmazsa ve sıkı çalışmazsa annesi onu tembellik yaptığı için cezalandırıyordu. Sonuç olarak, hiçbir şeyi kendi hızına göre yapmıyordu ve fiziksel sınırlarına karşı hiç hassas değildi.

Lena iyi bir insanın başarılı olması için zorlanması gerektiğine inanarak eğitilmişti, her ne kadar bu durum dengede kalmasını kısıtlasa da ve asla

hazır olmaması anlamına gelse de... Lena annesinin sevgisini ve onayını kazanma arayışındayken, gerçekten çok çalıştığında değerli olabileceğine dair bir inanış geliştirmişti. Çocukluktaki iyileştirici fantezisi ise şuydu, bir gün o kadar çok çalışacaktı ki amir gibi davranan annesi, kızının çok çalıştığını fark eden ve bu çalışmasından memnun olan değer bilir bir anneye dönüşecekti.

Lena'nın tüm çabalan, kültürel özdeyişler aracılığıyla toplum tarafından destekleniyordu; "Tüm yolları dene!" "Asla vazgeçme!" "Elinden gelenin en iyisini yap!" gibi. Lena gibi motivasyonu çok yüksek bir insan için, bu tür mesajlar zihnin zehiridir. Her zaman elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmak, gereksiz bir yorgunluktur. Elinden gelenin en iyisini ne zaman yapacağını ve yapamayacağını bilmek daha mantıklıdır. Neyse ki Lena iyileştirici fantezisinin ona ne yaptığını fark edince değerlerini sıfırlayabildi ve kendi ihtiyaçlarını hesaba katabildi.

İlişkinin Bozulmasıyla Uyanışa Geçmek

İlişki problemleri, uyanış için çok büyük fırsatlar sunar. Çocukluğumuzda edindiğimiz acı şablonlarımızı, yetişkin ilişkilerimizde de kullandığımızı düşünürsek, ilişki problemlerinden dolayı birçok insanın terapiye gelmesi şaşırtıcı değil. Samimi yetişkin ilişkileri bizim duygusal ihtiyaçlarımızı karşılamadan çözümlenmemiş sorunları harekete geçirme eğilimindedir. Ebeveynlerimizle ilgili sorunlarımızı genellikle partnerlerimize yansıtırız ve sonrasında onlara daha fazla kızabiliriz çünkü bilinçaltımızda bize şu anda olanlarla birlikte geçmişimizde olanları hatırlatır.

Mike'ın Hikâyesi

Mike çalışma saatlerindeki kesintilerden dolayı kendini çok şanssız hissediyordu ve eşiyle boşanması onu neredeyse beş parasız bırakmıştı. Onun tüm yaşamı başkalarının özellikle de annesinin ve karısının gözünde başarılı olmaya adanmıştı. Şimdi terapide, kendi gerçek benliğiyle daha fazla özdeşleşebilmek için değerlerini tanımlamaya çalışıyordu. Bu süreçte, eşsiz güçlü yanları ve yetenekleri de dâhil kendisini kendi için takdir etmeye başladı.

Mike geçmişini derinlemesine düşünmeye başladıkça "Ben nasıl hissettiğime dayalı kararlar vermedim, sadece diğer insanların istekleri doğrultusunda kararlar verdim. Otuz beş yıldır bunu yapıyorum ve acı verici, sevgisiz bir evlilik dışında elimde ne yaptığımı gösterecek hiçbir şey yok. Belki de son zamanlardaki sorunların yaşanmasını ben istedim. Belki de bazı şeylerin parçalanmasını istiyordum. Yıkıldım, parçalandım, küçük

düşürüldüm ve şimdi bitmek üzereyim ama ben mutluyum. ” dedi.

Maddi kayıplarına ve hayal kırıklıklarına rağmen, Mike eğer herkesle ilgilenirse sevebileceğine dair iyileştirici fantezisinden sonunda vazgeçti. Boşanmasından dolayı yaşadığı muazzam maddi borç, yıllarca olmadığı biri görünmeye çalışmanın bir metaforuydu.

Başkaları tarafından kabul edilmenin nasıl umutsuz bir şey olduğunu fark eden Mike; “Diğer insanlar kadar iyi olacağımı hiç düşünmemiştim. ” dedi. Sonrasında bana baktı, gülümsedi ve “Öyleyse başarılı bir insan nasıl olur?” diye sordu. Kendi sorusunu kendi cevapladı; “Bence her şeyden önce ‘başarıyı’ bir kenara bırakmalı ve bir insan olarak kim olduğunu görmelisin. ”

Başkalarını İdealleştirmekten Uyanışa Geçmek

Uyanılması en zor fantezilerden biri, ebeveynlerimizin bizden daha akıllı ve daha çok bildiği inancıdır. Ebeveynlerinin zayıf yanlarını görmek bir çocuk için utanç vericidir hatta korkunçtur. Bir yetişkin olarak bile insanlar, ebeveynlerinin olgunlaşmadığını görmeye güçlü bir şekilde karşı gelebilirler. Ebeveynlerinin sınırlarını nesnel bir gözle görmektense masum kalmayı tercih ettiklerinde kendilerini daha iyi hissederler. Bilinçaltımızda belki de ebeveynlerimizin kırılğan yanlarını koruyoruz.

Patsy’nin Hikâyesi

Danışanım Patsy hem düşüncesiz kocasından hem de birlikte yaşadığı annesinden duygusal açıdan daha olgundu. Ancak ailesi içinde en olgun kişinin kendisi olduğunu dile getirdiğimde Patsy ters tepki verdi; “Hayır, böyle düşünmek istemiyorum!” Böyle bir düşüncenin sadakatsizlik olduğunu ve kendisini özel ya da üstün görmediğini dile getirdi.

Her ne kadar tevazu hoş bir nitelik de olsa, Patsy nin işine yaramıyordu çünkü gün gibi aşikâr olan gerçeği görmemeyi tercih ediyordu. Annesi ve kocasını idealleştirmek ona yardım etmiyordu, dahası kendi güçlü yanlarını inkâr ediyordu. Patsy kocasından ya da annesinden daha olgun olduğunu bir kez kabul edebildiğinde, onların davranışlarını nesnel bir şekilde görebildi. Onları sahip olmadıkları olumlu niteliklerle ilişkilendirmeye son verdi ve onlarla olan sınırlarını belirleyebildi. Ayrıca, kocası ve annesi olduklarından daha iyi görünsün diye kendini olduğundan daha yetersiz göstermeye çalışarak enerjisini boşa harcamaya son verdi.

Güçlü Yanlarınıza Uyanmak

İnsanların güçlü yönlerini bilinçli şekilde takdir etmeleri önemlidir. Maalesef, duygusal olarak olgunlaşmayan ebeveynlerin çocukları genellikle

olumlu özelliklerini pek fazla takdir edemez çünkü benmerkezci anne babalar, çocuklarının güçlü yanlarını ya çok az yansıtır ya da hiç yansıtmıyorsa becerisine sahip değildir. Sonuç olarak, bu çocuklar en önemli özelliklerini düşündüklerinde bir parça utanırlar. Genellikle başkalarını ilgi odağı yaparlar ve eğer kendi güçlü yanlarını fark ederlerse kendilerini bir şey sanmaktan dolayı endişelenirler.

Bununla birlikte, güçlü yanlarınızın neler olduğunu bilmek ve bunu açıkça dile getirmek çok önemlidir. Bu durum, kendi kendini onaylamayı ve dünyaya sağladığınız faydalar için kendinizi iyi hissetmenizi sağlar. Alçak gönüllülük ve tevazu her şeye bir bütün olarak bakmanızı sağlarken, en iyi özelliklerinizi bilmekten sizi alıkoymamalıdır.

Yeni Değerlere Uyanmak

Aile terapisti ve sosyal hizmet uzmanı Michael White öy- küsel terapi olarak bilinen bir psikoterapi yöntemi geliştirdi. (2007) White'in bu yaklaşımı, insanların yaşadıkları hikâyede anlam ve niyetlerin farkında olmalarının çok önemli olduğuna dayanmaktadır. Danışanının yaşam hikâyesini ortaya çıkarma sürecinde terapist, insanların ihmal ettikleri değerlerini ortaya çıkarmaya çalışır ve sonrasında daha bilinçli bir şekilde yeni değerler seçerek yol gösterici ilkeler belirlemeye davet eder.

Aaron'ın Hikâyesi

Aaron, başkaları tarafından fark edilmeyi bekleyen bir bakış açısıyla yaşayan güçlü, sessiz biriydi. Büyürken tiyatroyu ve oyunculuğu seviyordu ama herhangi bir rolü canlandırmayı ya da yönetmenden daha fazlasını istemeyi asla dile getirmedi. Eğer böyle bir şey yaparsa şımarık ve talep kâr görüneceğini düşünüyordu ve kendinden söz etmeyi zayıflığın göstergesi olarak görüyordu.

Bununla birlikte bir yetişkin olarak Aaron kendinden söz etmemesinin, başkalarının önüne geçmesiyle sonuçlandığını görmeye başladı. Ayrıca, diğer insanlar hiçbir karşılık sunmadan onun yeteneklerinden faydalanıyordu. Aaron iyileştirici fantezisinin (Bu fanteziye göre bir otorite figürü onun potansiyelini bir gün fark edecekti.) meyve vermediğini gördü. Bu nedenle istediği şeylerin peşinden gitmesini sağlayacak yeni bir değer geliştirmeye karar verdi. Aktif bir şekilde yeni fırsatlar araştırmaya ve onlar için hak talep etmeye başladı.

İş değiştirmekle ilgili “Geçmişte böyle bir şeyi yapmak için istekli olmazdım ama şimdi öyle değilim. ” dedi. Sonunda kendini, kendi çıkarını

korumaya ve kendine yatırım yapmaya layık gördü.

Çocukluk Meselelerinden Kurtularak Uyanışa Geçmek

Çocukluktaki duygusal yaralanmalar üzerine detaylı bir şekilde çalışmak, geçmişini tekrarlamaktan uyanışa geçmenin en etkili yoludur. “Detaylı bir şekilde çalışmak.” ile kastettiğim hem zihinsel hem de duygusal olarak acı verici gerçeklerin üstesinden gelme sürecidir. Bu süreci, ilk başta yutulamayacak kadar büyük olan bir şeyi parçalamak olarak düşünün; hikâyenizin sindirilebilir bir parçası olana kadar onu çiğnediğinizi düşünebilirsiniz.

Araştırmalar insanların yaşadıklarının, yaşadıkları şeyi sürdürüp sürdürmediklerinden daha az önemli olduğunu öne sürmektedir. Çocuğunu güvenli bağlanmayla yetiştiren ebeveynlerin genel özelliklerinin incelendiği bir çalışmada araştırmacılar, çocuklarıyla güvenli bir bağ kuran ebeveynlerin genellikle kendi çocukluklarını hatırlama ve konuşma konusunda istekli olduğunu buldular. (Main, Kaplan ve Cassidy 1985) Her ne kadar bu tür ebeveynler çok zor bir çocukluk deneyimine sahip olsalar da kendi çocuklarıyla olan ilişkileri güvene dayanır çünkü çocukluk sürecinde yaşadıklarını düşünürler ve geçmişlerinin hem olumlu hem de olumsuz yanlarını görerek kendilerini rahat hissederler.

Bu tür ebeveynlerin çocuklarının neden güvenli bir bağ kurduğunu anlamak kolaydır. Bu ebeveynler gerçeklerden kaçmazlar. Kendi geçmişlerindeki meseleleri konuştukları için, çocuklarıyla ilişki kurmak ve güvenli bir bağ oluşturmak için her açıdan hazırdırlar.

Özet

Gerçek benlik, bir kişi rol oynamaya ya da iyileştirici fantezisini yaşamaya çalışsa da kendini ifade etmenin yolunu her zaman bulacaktır, insanlar gerçek benliklerini çok uzun süre görmezden geldiklerinde, psikolojik semptomlar geliştirebilirler. Gerçek benliğin ihtiyaçlarına uyanmak, ilk başta parçalanma hissi verebilir. Panik, öfke ve depresyon, daha özenli ve daha sağlıklı değerlere sahip olmak için duygusal uyanışın bir işareti olabilir, insanlar çocukluk meselelerini konuştukça ve güçlü yanlarını fark ettikçe, gerçek benlikleriyle yaşamaya başlamak için kendilerine güvenirler.

Bir sonraki bölümde, duygusal olarak olgunlaşmamış aile üyeleriyle yeni bir şekilde etkileşim kurmak için bu yeni nesnelliği ve benlik bilincini nasıl kullanacağınızı keşfedeceğiz.

8.

BÖLÜM

DUYGUSAL OLARAK OLGUNLAŞMAMIŞ EBEVEYNLERİN AĞINDAN NASIL KURTULUNUR?

Ebeveynlerimizi hatalı olarak görmek zordur. Bir çocuk olarak ebeveynlerimizin her şeyi yapabileceğine inanırız. Ergenlik ya da yetişkinlikteki özgürlük durumu ebeveynlerimize olan güçlü bakış açımızı zayıflatsa da tamamen ortadan kaldırmaz. Bu nedenle, sevgi dolu değilseler bile isteseler olabileceklerini düşünürüz.

Belli kültürel öğretiler de ebeveynlerimizi açık bir şekilde görmemizi engeller. Birçoğumuza aşağıdaki düşünceler yavaş yavaş aşılır:

- Tüm anne babalar çocuklarını sever.
- Ailen güvenebileceğin tek varlığın.
- Ailen her zaman senin için oradadır.
- Ailene istediğin herhangi bir şeyi söyleyebilirsin.
- Ailen ne olursa olsun seni sevecektir.
- Her zaman ailenin yanma dönebilirsin.
- Ailen sadece senin için en iyi olanı ister.
- Ailen senden daha fazlasını bilir.
- Ailen ne yaparsa senin iyiliğin için yapar.

Eğer ebeveynleriniz duygusal olarak olgunlaşmamışsa, bu ifadelerin çoğu doğru olmayabilir.

Bu bölümde, ebeveynlerinizi daha net görebilmeniz için görünürdeki çocukluk umutlarınızın ve kültürel varsayımlarınızın altına bakmanıza yardımcı olacağım. Onlarla ilişki kurmanın yeni bir yolunu öğreneceksiniz böylece veremedikleri bir şeyi onlardan beklemeyeceksiniz. Ebeveynlerinize daha tarafız bir şekilde yaklaşarak duygularınızı ve bireyselliğinizi nasıl koruyacağınızı öğreneceksiniz, ki bu yaklaşım şeklini onlar duygusal açıdan tolere edebilirler. Ancak ilk önce, insanların anne babalarıyla gerçekçi bir şekilde ilişki kurmalarını engelleyen ortak fantezilerine bakalım.

Bir Anne Babanın Değiştireceği Fanteziler

Duygusal olarak olgunlaşmayan ebeveynlerin çocukları arasındaki genel fantezi, bir anne babanın kalbinin değişeceği ve sonunda ilgi göstererek onları seveceğidir. Maalesef, benmerkezci anne babalar çocuklarının iyileştirici hikâyelerinde yer alan boşluğu doldurmayı reddederler. Kendi iyileştirici fantezilerine odaklandıkları için çocuklarından kendi çocukluk yaralarını sarmalarını beklerler.

Ebeveynlerinin iyileştirici sevgisini arayan birçok insan, onlardan olumlu bir karşılık kırıntısı görebilmek için aç kuşlar gibi etraflarında gezinirler. Yetişkinlikte, bu çocuklar genellikle sağlıklı iletişim becerilerini

öğrenirler ve bu becerilerinin ebeveynleriyle olan ilişkilerini düzelterek umut ederler. Sonunda ebeveynleriyle ödüllendirici bir etkileşim kurmak için gerekli tekniğe sahip olduklarını düşünürler.

Annie'nin Hikâyesi

Güçlü dini inançları olan Annie'nin annesi Betty, duygusal açıdan her zaman duyarsızdı ve Annie'nin çocukluğuna yaklaşımı fiziksel ve duygusal istismara dayanmaktaydı. Her ne kadar Annie bu yaklaşımla çok uzun süreler yaşamış olsa da Betty Annie'nin iş yerindeki ödül töreninde meslektaşlarının önünde kendisiyle ilgili küçümseyici bir yorum yaptığında kırılma noktasına ulaştı. Annie'nin duyguları gerçekten incinmişti ve arkadaşlarının önünde çok utanmıştı. Annesinin hakareti o kadar netti ki Annie, annesinin yorumunun çirkinliğini ve zamanlama açısından uygunsuzluğunu inkâr edemeyeceğinden emindi. Ancak Betty sorumluluğu üstlenmedi ve yaptığı şeyin yanlış olduğunu soğuk bir şekilde inkâr etti.

Birkaç gün sonra, Annie ne kadar incindiğini Betty e göstermek istedi. Sonunda annesine bir mektup yazmaya karar verdi ve kendini nasıl hissettiğini anlatıp onunla oturup konuşmak istediğini yazdı. Annie, Betty nin yıllar boyu süren duyarsız davranışlarının onu nasıl etkilediğini anlayacağı ve bundan pişman olacağı umuduyla son derece duygusal ifadeler içeren mektubunda düşüncelerini yazdı. Ancak Betty hiçbir karşılık vermedi. Annesinin umurunda olmadığına dair izlenimiyle aralarındaki boşluk devam etmişti.

Annie göz yaşları içinde “Ben senin kızınım, demek istiyorum. Katiller insanları öldürür ve yine de anneleri onları sever. Biz bir aileyiz ve o benim annem. Nasıl böyle olmasına izin verir?” dedi.

Annie, Betiye duygusal açıdan birçok kez ulaşmaya çalıştı. Terapiye başladıktan sonra Annie kendini ifade etmeye çalıştı ve ailesi ne zaman ona saygısız davranmaya çalışsa daha sağlıklı tepkiler vermeye başladı. Her ne kadar Betty, Annie'nin çabasını yok saymaya çalışsa da onunla iletişimde kalmaya devam etti ve Annie'nin üç oğlunu görebildi.

“Başa çıkamadığım şey, öfke değil geriye dönüldüğünde bulacak hiçbir şeyin olmaması. İstedğim tek şey, annemi kızdırmış olsam bile ondan bir parça karşılık görmektir. ” dedi Annie. incinmenin yanı sıra Annie'nin kafası da karıştı.

Her ne kadar Betty kendisine karşılık vermeyi reddetse de Annie, annesinin başkalarına kibar ve yardım sever olacak kadar sosyal olduğunu

biliyordu. Annie, bu tür ilişkilerin oldukça yapmacık olduğunu biliyordu ama bunu bilmek duygusal açıdan kendini iyi hissettirmiyordu. Annie'nin acısı ve yaşananları anlayamaması yüzünden okunuyordu.

Annie, duygusal açıdan destekleyici bir annesinin olmamasının yasını tutuyordu ve iyileşmenin zaman alacağını biliyordu. Ancak yalvarışlarının her şeyi daha da kötü yaptığının farkındaydı ve bu durumu da ele almak önemliydi. Kafası karışmıştı. İlişkilerini düzeltmek için bildiği her şeyi yapıyordu: Açık şekilde iletişim kurmak, kıbarca isteklerde bulunmak ve duygusal açıdan dürüst olmak. Bu konular üzerine konuşmadan ilişkilerinin nasıl düzeleceğini merak ediyordu.

Ben “Annie, annenle bir bağ kurmak için doğru olan her şeyi yapıyorsun. Onunla duygusal bir yakınlık kurmaya çalışıyorsun ama ben onun bunu kaldıracabileceğini sanmıyorum. Sen bir bağ kurmayı düşünüirken, annen bu isteğini muhtemelen kendi dengesini bozacak bir tehdit olarak görüyor. Sonuçta, kendisi yıllardır bu şekilde yaşıyor. Senin açıklığın ve dürüstlüğün onun başa çıkabileceğinden daha fazla. Bu durumu annenin bir yılan fobisi varmış gibi düşünmelisin. Sen büyük, tombul bir yılan gibi kıvrıla kıvrıla onun kucağına düşüyorsun. Senin için ne kadar anlamlı olursa olsun, annen böyle bir şeye dayanamaz. ” dedim. Duygusal yakınlık, annesinin sahip olmadığı duygusal olgunluğu gerektirirdi. Ancak annesinin sessiz kalması Annie'nin kendisini tutsak gibi hissetmesine neden oluyordu. Annesi onunla mutlu olana kadar kendini rahat hissedemiyordu.

Annieye Betty'nin normal davranmasını sağlayacak tek yolun, annesinin yanlış davranışları ve onu ne kadar incittiğiyle ilgili konuşmayı bırakmasına bağlı olduğunu söyledim. Annienin annesinin katılımını gerektirmeyen bir yol bulması gerekiyordu. Bu durum, duygusal yakınlıktan korkan ebeveynlerde işe yarayan tek şeydir. Annesiyle bir ilişkisinin olabileceğini ama bu ilişkinin hasretini çektiği tarzda olmayacağını ona anlattım. En iyi seçeneği, duygusal yakınlık aramaktan ziyade annesiyle bilerek iletişim kurmayı sağlamaktı.

Annie benim önerilerime açıldı ama yine de kafası karışmıştı. Betty'nin kendi annesine yaptığı acı dolu ziyareti hatırladı ki kendisi de reddedici bir anneydi. Betty kendi annesi tarafından sevilmediğini o kadar hissediyordu ki bu ziyaretlerden sonra göz yaşlarına boğulmuştu ve onu rahatlatacak kimsesi yoktu. Bu durumun üzerine Annie “Peki o zaman şimdi kendi kızına neden böyle davranıyor?” diye sordu. “Bu kadar acı çektikten sonra bunu kendi

çocuğuna yapmaktan nefret edeceğini düşünürdünüz.” İyi bir tespit ama Betty kendi tramvasını nesilden nesile aktarıyordu, tıpkı çocukluk acılarını bastırmak zorunda olan insanların yaptıkları gibi.

Annie, annesinin onayını kazanmaya o kadar istekliydi ki ilişkilerini değerlendirmeyi bırakmıştı. Kendisine asla Betty gibi birinin etrafında olmasından men- nun olup olmayacağım sormamıştı.

Yeni Bir İlişki Uydurmak

Bu bölümün geri kalanında, beklentilerinizi değiştirerek ve tepkiselliği gözlemle yer değiştirerek hem duygusal olarak olgunlaşmayan ebeveynlerle hem de diğer insanlarla nasıl başa çıkılacağını araştıracağız. Ebeveynlerinizin duygusal olgunlaşmama durumundan sizi kurtaracak üç yaklaşım bulunmaktadır: Mesafeli gözlem, olgunluk farkındalığı ve eski rol benliğinizden uzak durmak.

Mesafeli Gözlem

Duygusal özgürlüğünüzü kazanmanızın ilk adımı, ebeveynlerinizin duygusal yönden olgunlaşıp olgunlaşmadığını değerlendirmektir. Bu kitabı hâlâ okuyorsanız, ebeveynlerinizden en az birinin bu tanıma uyduğunu muhtemelen göreceksiniz. Böyle bir ebeveyn, çocukluğunuzdaki sevgi dolu aile hayalinizi muhtemelen tamamlamayacaktır. Başarılabilir tek hedef, ailenizi memnun edecek rol benliğe göre değil; kendi gerçek doğanıza göre davranmaktır. Ailenizin sevgisini kazanamayabilirsiniz ama kendinizi kurtarabilirsiniz.

Bunun nasıl işe yaradığına dair görüşümü, aile sistemleri teorisini (1978) geliştiren aile terapisti Murray Bowen’e borçluyum. Bu teori, duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynlerin bireysel kimlik üzerinden duygusal bağımlılıkları nasıl arttırdıklarını tanımlamaktadır. Bir anımsatma olarak, bağımlılık ebeveynlerin sınırlara saygı göstermediği, çözülmemiş meseleleri çocuklarına yansıttığı ve çocuklarının işlerine çok fazla karıştığı zaman meydana gelir. Duygusal olarak olgunlaşmamış insanların baskın olduğu ailelerde, bağımlılık ve rol yapmak aileyi ‘bir arada’ tutmak için değerli görülür. Elbette, gerçek iletişim ve gerçek yakınlık bu tür ailelerde yoktur. Kimsenin gerçek benliği asla bilinmez. Dahası bağımlı ailelerde, biriyle bir sorun yaşıyorsanız o kişiyle doğrudan konuşmak yerine başka biriyle konuşursunuz. Bowen bu üçgenleşmeyi ve karakterilize edilen bağımlılığı, bu aileleri bir arada tutan tutkal olarak nitelendirdi.

Bowen ayrıca bu durumun çaresini de araştırdı, en azından bazı aile

üyeleri için. Bowen gözlem ve duygusal mesafe aracılığıyla bireylerin aile sistemi dışında bir yer bulabileceklerini buldu, insanlar mesafeli bir şekilde gözlem yapmaya devam ettikçe, diğer insanların davranışlarından incinmezler ve duygusal tuzaklarına düşmezler.

Gözlemsel Olmak

Duygusal olarak olgunlaşmamış insanlarla etkileşim kurarken duygusal tepkiler vermek yerine sakin kalır ve belli bir perspektiften bakarsanız kendinizi daha kontrollü hissedersiniz. Bir yere oturun ve gözlemsel, mesafeli bir zihin yapısına geçin. Bunu yapmanın birçok yolu var. Örneğin; yavaşça nefesinizi sayabilir, sistematik bir sırayla kaslarınızı rahatlatılabilir ve huzur verici şeyler hayal edebilirsiniz.

Sonrasında, yapmanız gereken, tıpkı bir bilim adamının yaptığı gibi, duygusal açıdan mesafeli kalmak ve başkalarının nasıl davrandığını gözlemlemektir. Antropolojik saha çalışması yapıyormuş gibi davranın. İnsanların yüz ifadelerini tanımlamak için hangi kelimeleri kullanıyorsunuz? Beden dilleri nasıl iletişim kuruyor? Ses tonları sakin mi yoksa gergin mi? Katı ya da anlayışlı mı görünüyorlar? İlişki kurmaya çalıştığınızda nasıl karşılık veriyorlar? Kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Bölüm 2’de ve 3’te tanımlanan duygusal yönden olgunlaşmamayı gösteren davranışlardan birini buluyor musunuz?

Eğer anne babanızı ya da sevdiğiniz kişileri gözlemliyorsanız, hissettiğiniz üzüntü iyileştirici fantezinizin aktif olduğunun bir işaretidir. Eğer sizi onaylamazlarsa kendinizi rahat hissedemeyeceğinizi düşünürsünüz. Eğer karşınızdaki insanı değiştirebilme fantezinizi kullanırsanız, kendinizi zayıf, güçsüz, endişeli ve muhtaç hissedersiniz. Bu son derece tatsız zayıflık hissi, duygusal olarak karşılık vermemenizi ve gözlemci moduna geri dönmeniz gerektiğini gösterir.

Eğer kendinizi tepkisel buluyorsanız, sessiz bir şekilde kendi kendinize “Mesafeli, mesafeli, mesafeli...” deyin. Diğer kişiyi bilinçli olarak kelimelerle ifade edin ve taşı gedğine koyun; sessizce ve kendi kendinize. Stresli bir etkileşim sırasında, bu çeşit zihinsel anlatım sizi merkeze alabilir ve dayanma gücü verebilir. Bir şeyi tanımlamak için doğru kelimeleri bulmaya çalıştığınızda, beyninizin enerjisini duygusal tepkiden uzaklaştırmaya yardımcı olur. Aynı durum, kendi duygusal tepkilerinizi kontrol etmeniz için de geçerlidir. Sessizce kendi duygusal tepkilerinizi dile getirmek, size ortamı sakinleştiren ekstra bir mesafe imkânı verebilir.

Eğer o kişi hâlâ sizinle iletişim kurmaya çalışırsa, aranızda mesafe koymak için bir bahane bulun. Odadan ayrılmak için bir sebep gösterin. Örneğin; lavaboya gitmek, köpeğinizle oynamak, yürüyüşe çıkmak ya da basit işleri halletmek gibi. Pencereden dışarı bakın ve doğayı fark edin. Eğer telefonla iletişim kurarsanız, telefonu kapatmak için bir mazaret bulun ve başka bir zaman konuşmak istediğinizi söyleyin. Kendinizi daha mesafeli tutmak ve gözlemsel zihniyette kalmak için istediğiniz bahaneleri bulun.

Gördüğünüz üzere, gözlemsel kalmak pasif olmak değildir, aksine oldukça aktif bir süreçtir. Aynı zamanda, duygusal bağımlılıktan uzak durmanın asıl bir yoludur. Gözlem yapmaya devam ettikçe, özellikle de duygusal olgunlaşamamayı daha iyi fark edeceğiniz için, gerçekten neler olup bittiğini görme beceriniz konusunda daha güçlü ve kendinizden daha emin olursunuz. Artık ebeveynlerinin eleştirileriyle yıkılan, üzgün ve çaresiz çocuk olmak zorunda değilsiniz. Temiz zihniniz ve gözlemsel tutumunuz, diğer insanın ne yaptığına bakmaksızın kendinizi güçlü hissetmenizi sağlayacaktır.

İlişkiye Karşı İlintili Olmak

Gözlem yapmak, duygusal taktiklerine ve beklentilerine karşı nasıl davranmanız gerektiğini düşünmeden ebeveynleriniz ya da sevdiğiniz kişilerle ilintili olma durumudur. İlintili olmak, ilişki kurmaktan farklıdır. İlinti durumunda, iletişim vardır ama karşılıklı memnun edici duygusal etkileşim kurmak gibi bir amaç yoktur. Temas hâlinde kalın, ihtiyaç duyduğunuz şekilde konuyu ele alın ve işinize yarayan sınırları aşmadan kabul edebileceğiniz etkileşim türünü seçin.

Diğer yandan ise, gerçek bir ilişkide olmak açık ve karşılıklı duygusal iletişim kurmayı gerektirir. Eğer duygusal olarak olgunlaşmamış insanlarla bunu yapmaya çalışırsanız, hayal kırıklığına uğrarsınız ve üzülürsünüz. Bu tür insanlardan duygusal bir anlayış beklerseniz, kendi içinizde denge kuramazsınız. İlişki kurma isteğinizi size karşılık verebilecek insanlara saklayarak, onlarla basit şekilde ilintili olmayı hedeflemek daha anlamlıdır.

Olgunlaşma Farkındalığı Yaklaşımı

İlişki odaklı olmak yerine gözlemsel olmayı alışkanlık hâline getirdiğinizde, dikkatinizi olgunluk farkındalığına yöneltebilirsiniz. Bu yaklaşım, diğer insanların duygusal olgunluklarını hesaba katarak acı verici ilişkilerden kurtulup duygusal özgürlüğe ulaşmanızı sağlayacaktır. Karşınızdaki kişinin olası duygusal olgunluk seviyesini tahmin etmek, herhangi bir etkileşim sırasında kendinizi korumanın en iyi yollarından

biridir. Bir kişinin olgunluk düzeyini belirlediğinizde, vereceği karşılık size daha anlamlı ve daha tahmin edilebilir gelecektir.

Eğer bir kişinin bölüm 2’de ve 3’te tanımlandığı gibi duygusal açıdan olgunlaşmadığına karar verirsiniz, kendinizi üzmeden bu kişiyle iletişim kurmanın üç yolu bulunmaktadır:

1. İfade etmek ve akışına bırakmak
2. İlişkiye değil sonuca odaklanmak
3. İlgilenmek yerine yönetmek

İfade etmek ve Akışına Bırakmak

Diğer insanlara ne düşündüğünüzü elinizden geldiğince sakın ve yargılamadan söyleyin, aynı zamanda sonuçları kontrol etmeye de çalışmayın. Hissettiğiniz ya da istediğiniz şeyi açık bir şekilde dile getirin ve kendinizi ifade etmenin tadını çıkarın ama karşınızdaki kişinin sizi duymasını ya da değişmesini beklemeyin. Başkalarını sizi anlamaları için zorlamamalısınız. Önemli olan, açık ve samimi bir ilişki kurduğunuz için kendinizi rahat hissetmektir. Onların ne istediğinize karşılık verip vermemeleri önemli değil. Önemli olan, sizin gerçek duygu ve düşüncelerinizi sakın ve net bir şekilde ifade etmiş olmanız. Bu başarılabilir bir amaç ve başarmak sizin elinizde.

İlişkiye Değil Sonuca Odaklanmak

Bu etkileşimde diğer kişiden gerçekten ne beklediğinizi kendinize sorun. Dürüst olun. Eğer karşınızdaki kişi anne ya da babanızsa, sizi dinlemesini mi istiyorsunuz? Yoksa sizi anlamasını mı? Davranışlarından pişman olmasını mı istiyorsunuz yoksa sizden özür dilemesini mi? Ya da yaşananları telafi etmesini mi?

Eğer amacınız, ebeveyninizin empati kurmasına ya da yüreğinde bazı şeyleri değiştirmesine yönelikse hemen orada durun ve farklı bir amaç (daha özel ve daha başarılabilir bir amaç) belirleyin, siz duygusal olarak olgunlaşmamış insanlardan farklı olmalarını bekleyemezsiniz. Ancak etkileşim için özel bir amaç belirleyebilirsiniz.

Her bir etkileşimden istediğiniz özel sonucu tanımlayın ve amacınızı buna göre belirleyin. Bu konuyla ilgili bazı örnekleri sizinle paylaşmak istiyorum; “Sinirli olsam da düşüncelerimi anneme söylerim.” “Peygamber sabrına sahip olmadığımı aileme söylerim.” “Babamdan çocuklarımla daha kibar konuşmasını isterim.” Amacınız, sadece duygularınızı ifade etmeye

yönelik olabilir. Bu başarılabilir çünkü insanlardan sizi anlamalarını değil dinlemelerini istiyorsunuz. Ya da amacınız, ailenin şükran günü yemeğini nerede yiyeceğine karar verecek olmak kadar basit olabilir. Asıl nokta, varmak istediğiniz varış noktasını bilerek etkileşime girmektir.

En açık hâliyle son bir kez ifade etmek istiyorum: İlişkiye değil sonuca odaklanın. İlişkiye odaklandığınız ve ilişkinizi duygusal anlamda değiştirmek ya da geliştirmek istediğiniz sürece, duygusal olarak olgunlaşmamış insanlarla etkileşim kurmaya çalışmanız iyi bir sonuç vermeyecektir. Karşınızdaki kişi, onu üzmeğe son vermeniz için sizi duygusal olarak bastırmaya ve kontrol etmeye çalışacaktır. Eğer özel bir soru ya da sonuca odaklanmaya devam ederseniz, çok büyük ihtimal kişinin yetişkin yanıyla iletişim kurarsanız.

Elbette, eğer anlayışlı biriyle iletişim kuruyorsanız, ilişkideki duygusal meseleleri ele almanız sağlıklıdır. Duygusal olarak olgunlaşmış insanlarla duygularınızı dürüst bir şekilde konuşabilirsiniz ve onlar da tıpkı sizin gibi kendi duygu ve düşüncelerini sizinle paylaşacaktır. Her iki kişi de duygusal açıdan yeterince olgunsa, bu şekilde kurulan açık ve samimi iletişim birbirinizi daha iyi anlamakla ve duygusal gelişimi hissetmekle sonuçlanır.

İlgilenmek Yerine Yönetmek

Olgunlaşmamış insanlarla duygusal olarak ilgilenmek yerine süre ve konularda dâhil olmak üzere etkileşimi yönetmek için bir amaç belirleyin. Konuşmanızı, gitmesini istediğiniz yöne doğru sürekli yönlendirmeniz gerekebilir. Konuyu değiştirmek için geçmiş davranışlarınızı kibarca yumuşatın. Kibar davranın ve net bir cevap alana kadar birçok kez tekrar yapmaya hazır olun. Duygusal olarak olgunlaşmayan insanların, başkalarının ısrarlarına karşı koyma gibi bir stratejileri yoktur. Aynı soruyu sormaya devam ederseniz, saptırma ya da kaçınma girişimleri eninde sonunda boşa çıkar. Bir hatırlatma olarak, hislerinizi gözlemleyerek ve kendinize anlatarak duygularınızı reaktif hâle getirmek yerine yönetmeyi tercih edebilirsiniz.

Olgunlaşma Farkındalığı Yaklaşımı İle İlgili Endişeler

Bu yaklaşımı ilk defa duyan insanlar, genellikle belli endişeler yaşar, özellikle de bu yaklaşımı aileleri için kullanacakları zaman. Aşağıda bu konuyla ilgili en sık duyduğum endişe türleri ve onlara uygun cevaplar bulunmaktadır: Endişe: Ailemle bu şekilde iletişim kurmak bana soğuk ve tatsız geliyor. Onlarla olduğum her saniye böyle bir şey düşünmek istemiyorum.

Cevap: Eğer her şey yolunda gidiyorsa ve ailenizle olmaktan memnunsanız, bu yaklaşımı kullanmanıza gerek yok. Ama eğer sinirleniyor ve hayal kırıklığı yaşıyorsanız, yapmanız gereken en iyi şey, nesnel bir şekilde gözlem yapmak ve etkileşiminizi yönlendirmektir. Soğuk olmanız gerekmiyor; duygusal dengenizi sürdürmeye nelerin yardımcı olduğuna odaklanıyorsunuz.

Endişe: Ailemden zihinsel olarak uzak durursam kendimi suçlu ve hilekâr hissederim. Onlara karşı açık ve doğal olmak istiyorum.

Cevap: Bilinçli şekilde gözlem yapmak, hilekâr ya da suçlu olmak demek değildir; herkesin kendini daha kötü hissedeceğı tepkisel bir durumdan kendinizi uzak tutmak demektir. Bir yetişkin olarak, bir birey gibi düşünebilmeyi ve başkalarıyla etkileşim içinde olmayı istersiniz. Öz farkındalık, sadakatsiz olduğunuz anlamına gelmez.

Endişe: Ailenizin yanında duygusal olmamayı savunmak oldukça kolay ama ailemin ne kadar baskıcı ve çıkarıcı olduğunu görmediniz! Onların tepkilerinin yoğunluğu karşısında kendimi boğuluyor gibi hissediyorum.

Cevap: Başka birinin duyguları tarafından hepimiz boğulabiliriz. Bu durum, duygusal bulaşma olarak adlandırılır. Ancak bu duruma dâhil olmak yerine olanları gözlemlemeyi tercih ederseniz kendinizi daha güvende hissedeceksiniz. Küçük bir gözlem bile, başkalarının sıkıntılarının baskısından sizi kurtaracaktır. Bu, onların sıkıntısı; sizin değil. Sıkıntılarının birazını hissedebilirsiniz ama onlar kadar sıkıntıya girmek zorunda değilsiniz.

Endişe: Ailem bana karşı çok iyidir. Eğitim masraflarımı ödediler ve bana ödünç para verdiler. Eğer onları duygusal yönden olgunlaşmamış olarak görürsem, onlara saygısızlık yapmış olurum. Onlar hakkında bu şekilde düşünmek bana doğru gelmiyor.

Cevap: Düşüncelerinizle ilgili doğru ya da yanlış diye bir şey yok. Ailenizin duygusal kısıtlamalarına karşı dürüst olduğunuz için saygısızlık etmiş olmuyorsunuz. Duygusal açıdan olgun bir yetişkin olarak, kendi zihninizin mahremiyeti içinde başkalarını gözleme ve değerlendirme özgürlüğüne sahip olmalısınız. Kendi fikirlerinizin olması sadakatsizlik değildir.

Anne babanıza size verdikleri her şey için saygı duyabilirsiniz ama insanların zayıf yönleri yokmuş gibi davranmak zorunda değilsiniz. Bölüm 2’de değindiğimiz gibi, bir çocuğun fiziksel ve maddi ihtiyaçlarını karşılamak, o çocuğun duygusal ihtiyaçlarını karşılamakla aynı anlama

gelmez. Örneğin; birinin sizi dinlemesine ihtiyacınız varsa -gerekli duygusal iletişimi kurmak için- para ya da iyi bir eğitim almak sizi bu ihtiyacınızdan uzaklaştırabilir ama eksikliğini dolduramaz. Endişe: Ailem kendimi suçlu hissetmeme neden olurken ben nasıl sakin kalabilir ve etrafımı gözlemlemeye devam edebilirim?

Cevap: Nefes alıp vermeye odaklanarak kendinizi merkeze alın. Suçlu hissetmek, acil bir durum değildir. Olan biteni gözlemleyin ve özel kelimelerle sessizce kendinize anlatın. Olan biteni zihinsel olarak tanımlamak, beyninizin duygusal merkezinden daha nesnel daha mantıksal yanına geçmenize yardımcı olur. Bir diğer strateji ise, süreyi hesaplamaktır. Ne kadar süre aileniz aynı şekilde davranmaya devam ediyor? Saate bakabilir ve onları ne kadar süre dinlemek istediğinize karar verebilirsiniz. Zaman dolduğunda, kibarca sözünü kesip oradan ayrılmanız ya da telefonu kapatmanız gerektiğini söyleyebilirsiniz. Yapacak işleriniz olduğunu söyleyin ve konuşmayı bitirin. Kendinizle de nazik bir şekilde konuşabilirsiniz: Kendimi suçlu hissetmek için hiçbir sebep yok. Onlar kendi duygularım bana kabul ettirmeye çalışıyorlar. Ben yanlış bir şey yapmadım. Bir fikrimin olması gayet normal bir şey. Evebeyninizin dikkatinizi dağıtmaya çalıştığını kendinize hatırlatın. Bu durum yürümeye yeni başlayan üzgün bir çocukla baş etmek gibidir: Mücadeleye girmek yerine sakin kalır ve istediğiniz sonuca odaklanırsanız, tatsızlık er ya da geç son bulacaktır.

Endişe: Ben bu becerileri tek başıma sakin sakin otururken öğrenebilir ve uygulayabilirim ama annem babam beni eleştirmeye başladığında yok olup gider. Kendimi Super Bowl maçlarında şut atan kişi kadar sinirli hissediyorum. Onları gözlemleyebilecek ve yönetebilecek kadar nasıl sakin kalabilirim? Cevap: Futbol maçında şut atan kişi sinirli olabilir ama elinden geldiğince sakin olmaya çalıştığından emin olmalısınız. Spor psikolojisinin büyük bir kısmı, stres altındayken nasıl rahatlayacağını öğrenmektir. Sizin amacınız, istediğiniz sonuca odaklanarak normalden biraz daha az sinirli olmaya çalışmaktır. Bu, futbol maçı değil! Burada baskı yok çünkü artık bir şey kazanmak için mücadele etmiyorsunuz. Anne babanızın sunduğu olumsuzluğa ihtiyacınız yok. Söz konusu olan kazanmak ya da kaybetmek değil; ebeveyninizin duygusal bulaşmasına tepki göstermekten kendinizi uzak tutmaktır.

Endişe: Annem ve babam için çok endişeleniyorum. Daima mutsuzlar. Sadece kendilerini daha iyi hissetmelerini istiyorum.

Cevap: Bunu yapamazsınız. Ne yaparsanız yapın ailenizin uzun süre mutlu olamayacağını fark etmediniz mi? Bir şeylerden sürekli şikâyet etmeleri, amaçlarının daha iyi hissetmek olduğu anlamına gelmez. Bu, sizin yorumunuz. Onlara kibar davranın ama onlar için üzülmeyin. Onların iyileştirici hikâyeleri ve rol benlikleri, daha fazla acı çekmeyi ve şikâyet etmeyi gerektirebilir. Kendi yolunuzu terk etmek ve onları arkadan itmek sizin işiniz değil. Eğer bunu yaparsanız, muhtemelen her şey daha da zorlaşacak ve tatsızlaşacaktır.

Annie'nin Hikâyesinin Devamı

Annesi Betty'nin inatçı, sessiz davranışlarına aylarca dayandıktan sonra Annie, olgunlaşma farkındalığı yaklaşımını denemeye karar verdi. Ailesini oğullarından birinin futbol maçına katılmaya davet etti. Bu süre, Annie'nin nesnel olabileceği ve duygusal açıdan kontrolde kalabileceği kadar uzundu. Arzuladığı sonuç, tiyatronun olmadığı, ailesiyle basitçe yeniden iletişim kurabildiği bir ziyaretti. Betty ile açık yüreklilikle ilgilenmeye çalışmaktansa Annie, tarafsız bir gözlem modunda kaldı ve annesinden herhangi bir sıcaklık beklemeden güzel bir şekilde etkileşim kurdu. Her zamanki gibi ailesi geç kalmıştı ama Annie onları gülümseyerek karşıladı ve "Burada olduğunuz için mutluyum," dedi.

Annie, Betty'e biraz sarıldı ve atıştırmalık bir şeyler ikram etti. Betty, üzgün ve duygusal baktı -yine kendini etkileşimlerinin merkezine koymaya çalıştı- ama Annie bunu kabul etmedi ve annesinin bu davranışını beslemedi. Annie, Betty ile duygusal yakınlık kurma çabasından uzak durmayı başarabildi çünkü biliyordu ki Betty'nin duyguları muhtemelen kendisiyle ilgiliydi ve Annie ile ilgilenmek gibi bir isteği yoktu. Gerçekten de Betty maç boyunca nadiren Annie ile konuştu.

Oyundan ayrılacakları zaman, Betty yutkundu ama Annie ile yine de konuşmadı. Annie zihin olarak kendini hazırladı ve rahatsız olmaktan ziyade basit bir şekilde Betty'nin gerçek bir iletişim kurmaktan nasıl kaçındığını ve mağdur taraf nasıl oynadığını gözlemledi.

Daha sonra, Annie annesiyle olan deneyimini benimle paylaştı; "Annemin böyle biri olduğunu sonunda anlayabiliyorum. Bu, onun kipliği. Benimle alakası yok. Kendisi o kadar incinmişti ki ona dâhil olmadığım için mutluyum. Onun bu davranışlarını kendi değerlerimden uzak tutabildiğim için kendimle gurur duyuyorum."

Betty'nin doğumgününde Annie kendisini aradı ve kısa bir mesaj

bıraktı ama annesini herhangi bir yere davet etmedi. Annie duygusal açıdan yapabildiğinin en iyisini yaptığında kendini iyi hissediyordu. Betty'nin kendisine geri dönmemesini sorun yapmadı. Annie birkaç gün sonra Betty'ye telefonla ulaşabildiğinde, annesi soğuk, gergin ve mesafeli bir şekilde karşılık verdi. Annie bir şey olmamış gibi davranarak "Senden haber alamayınca şaşırdım. Mesajımı almış mıydın?" diye sordu. Betty teşekkür etmeden soğuk bir ses tonuyla dediklerini onayladığında ve hiçbir sıcaklık göstermediğinde, Annie konuşmayı bitirmeye karar verdi ve "Arada bir haberleşmemiz lazım anne. Neden beni aramadın? Buluşmak için plan yaparız, " dedi.

Bu görüşmeden sonra Annie, duygusal açıdan kendini daha özgür hissetti. Artık annesinin reddedişlerine takılmıyordu. Annesinin onaylanmayan sevgisini kazanmaya çalışan küçük bir kızın eski rolünü canlandırmak yerine, tıpkı bir yetişkin gibi Betty ile ilişki kurmayı başarabildi.

Bir sonraki seansımızda, Annie; "Artık yanlış bir şey yaptığımı hissetmiyorum. Uğruna mücadele ettiğim bu önemli ilişkinin iyi bir şekilde sonuçlanmaması üzücü. Ancak annem hiçbir şey yapmadı, bana karşılık vermedi. Bu da onun benimle yakın bir ilişki kurmayacağının başka bir işareti. Benim tüm samimi çabalarımı geri itse de ben vazgeçmeyeceğim. Ben samimi yanımın son bulmasını istemiyorum, " dedi.

Eski Rol Benlikten Çıkmak

Bir adım geride durup sadece ebeveynlerinizi değil aynı zamanda kendi rol benliğinizi de gözlemlene becerisi, duygusal özgürlüğün başladığı yerdir. Bir rol benliğe nasıl büründüğünüzü ve iyileştirici fantezinizi gerçekleştirmek için ne kadar çaba harcadığınızı gördüğünüzde, daha farklı davranmaya karar verebilirsiniz.

Rochelle'nin Hikâyesi

Rochelle'nin annesi, oldukça talepkâr ve kızından kendisine kul köle olmasını bekleyen bir anneydi. Rochelle "Annem değişmediği ve beni kabul etmediği sürece iyi olamayacağımı hissediyordum. " diyerek durumunu anlattı. Ancak Rochelle annesi tarafından otomatik olarak incinmek yerine annesinin duygusal açıdan olgunlaşmadığını gözlemlemeye karar verdiğinde, derin bir değişim yaşadı; "İlk defa onun davranışını olduğu gibi gördüm. Onun beni anlamasını sağlamam gerektiğini hissettiğimde, eskisi gibi üzülmedim ya da hayal kırıklığına uğramadım. " Rochelle kendini ve annesine olan gerçek duygularını anlamaya çalıştığı için, kendini artık belli

bir rol oynamak ve tüm dikkatini annesine vererek onun iyileştirici fantezisini gerçekleştirmek zorunda hissetmedi. “Artık olaylara hemen atlamaya ve onun ‘iyi kızı olmaya mecbur değilim. Onun sorunlarıyla uğraşmak zorunda değilim. ” Rochelle artık istediği zaman annesini arıyor ve annesinin isteklerine hayır demek için kendisini özgür hissediyordu. Rochelle görevlerini seven kız rolünü oynama zorunluluğu hissetmediği için artık annesinin yanında daha rahat olmak için kendini özgür hissediyordu.

Kendi Duygu ve Düşüncelerinizi Denetim Altında Tutmak

Bir ebeveynle ya da duygusal olarak olgunlaşmamış bir insanla etkileşimde bulunmanın nihai amacı, kendi zihninizi ve duygularınızı denetim altında tutmaktır. Bunu yapmak için, nasıl hissettiğinizin ve diğer kişinin nasıl davrandığının farkına vararak gözlem yapmaya devam etmelisiniz. Bu açıdan bakıldığında, bireysel bakış açınızı sürdürebilirsiniz ve diğer kişinin duygusal bulaşmasına karşı bağımsızlık kazanabilirsiniz.

Ebeveynlerinizle birlikteyken, zihninizi etkileşimin istenilen sonucuna odaklamanız onlar nasıl davranırsa davranırsın nesnel ve gözlemci kalmanıza yardımcı olacaktır. Bu durum, duygularınıza kapılmak veya savaş ya da kaç taktiğini benimsemek yerine beyninizin düşünen kısmını aktif tutacaktır. Bu şekilde etkileşimin amacına odaklanmak, eski iyileştirici fantezileriniz ve rol benlikleriniz etrafınızda dolanırken sizin gerçek benliğinizde kalmanıza yardımcı olur.

Yeni Samimiyete Karşı Dikkatli Olmak

Murray Bovven’e göre (1978), daha bireysel olduğu için duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynlerin düşünmeden verilen tepkileri bir çocuğu bağımlı bir hâle getirmeye zorlayabilir. Eğer çocuk oltaya düşmezse, böyle ebeveynler daha gerçekçi yollarla ilişki kurmaya başlayabilirler.

Özlem ve amaç odaklı bir yaklaşım benimsediğinizde, ebeveynleriniz kendilerine özgü olmayan bir samimiyetle karşılık verirlerse dikkatli olmanızı öneririm. Eğer size daha saygılı davranırlar ve bir parça daha açık olurlarsa, eski iyileştirici fantezilerinize dönmek için savunmasız olabilirsiniz. (Sonunda bana ihtiyacım olan şeyi verecekler.) Dikkatli olun! İçinizdeki çocuk, eninde sonunda ailenizin değişeceğini ve hasretini çektiğiniz şeyi size vereceğini her zaman umut eder. Ancak sizin işiniz yetişkin bakış açınızı korumak ve ayrı, bağımsız bir yetişkin olarak onlarla ilişki kurmaya devam etmektir. Bu noktada, ebeveyn-çocuk dinamiklerini yeniden oluşturmayı değil onlarla yetişkin ilişkisi kurmayı hedeflemeliyiz.

Eğer eski çocukluk umutlarınıza dönmek için kendinize izin verirseniz, ebeveynlerinizin artan samimiyeti hemen buharlaşacaktır çünkü artık onlara karşı kendinizi güvende hissetmemeye başlamışsınızdır. Hatırlayın, ebeveynleriniz muhtemelen duygusal açıdan fobik bozukluğa sahip ve gerçek yakınlıkla baş edemeyen kişiler... Eğer siz daha samimi, daha açık olursanız, onlar geri çekilmeye başlayarak sizin dengenizi bozup kendi kontrollerinin altında tutmaya çalışacaklardır. Bu tür bir yaklaşım, böyle insanların kendilerini aşırı samimiyetten korumalarının tek yoludur.

Sonunda, tüm dinamikler aynı kalır. Ebeveynleriniz onlara duyduğunuz ihtiyacı ne derecede hissettiğinizle ters orantılı olarak duygusal açıdan var olurlar. Sadece bir yetişkin olarak hareket ettiğinizde, nesnel zihninizi ailenize karşı kendini güvende hissedecektir. Acı ama gerçek olan şu ki ebeveynleriniz içinizdeki çocuğun duygusal ihtiyaçlarını karşılamaktan çok korkarlar.

Etkileşimlerinizde, mevcut anı gözlemleyin ve gerçek doğanızın isteklerini takip edin. Gerçek benliğiniz, dâhil olan kişileri ve durumun gerçekliğini bildiği için tam olarak gereken tepkiyi verebilir. Ancak gerçek benliğin bunu yapabilmesinin tek yolu, kendi bireyselliğinizi temellendirmek için nesnel ve gözlemci bir durumda kalmanızdır.

Özet

Ebeveynlerimize olan ilk bağlılığımız, onların sevgisini ve ilgisini istememizi sağlar. Ancak eğer yetişkin ilişkilerimizde çocukluk rollerimizi tekrar etmek istemiyorsak onlardan uzak durmak zorundayız. Olgunlaşma farkındalığı yaklaşımı, duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynlerinizle ya da zor, benmerkezci herhangi biriyle daha etkili bir şekilde baş etmenize yardımcı olacaktır. Bir ilişki kurmak yerine ebeveynlerinizle daha nötr bir şekilde iletişim kurarsanız daha iyi sonuçlar alabilirsiniz. İlk olarak, ebeveynlerinizin olgunluk düzeyini ve ikinizin arasındaki etkileşimi nesnel bir bakış açısıyla -duygusal tepkiden ziyade düşünmeye odaklanarak- değerlendirmelisiniz. Daha sonra, olgunlaşma farkındalığı yaklaşımındaki üç adımı uygulamalısınız. Kendinizi ifade etmek ve rahatlamak, ilişkiye değil sonuca odaklanmak; duygusal olarak ilgilenmek yerine etkileşimi yönetmek.

Bir sonraki bölümde, eski ebeveyn-çocuk ilişkisi modelinden özgürlüğe giden yolu keşfedeceğiz. Okumaya devam ettikçe, hayatınızı yoran eski ilişki kalıplarından kurtulmanın ne kadar iyi olduğunu göreceksiniz.

9.

BÖLÜM

ROLLER VE FANTEZILERDEN BAĞIMSIZ YAŞAMAK NASIL HİSSETTİRİR?

Bu bölümde, duygusal olarak olgunlaşmayan ebeveynlerle ilgili olmak için oynadığınız rolü bıraktığınızda nasıl hissedeceğinizi keşfedeceğiz. Gerçekten kendiniz olmak için duygusal özgürlüğünüzü yeniden kazanmaya başladığınızda, yeni düşüncelerinizin ve eylemlerinizin duygusal yalnızlığınızı aşmanıza nasıl yardımcı olabileceğini göreceksiniz. Öğrenmeye devam ettikçe, özgürleşmek mücadele etmeyi gerektirebilir ama buna gerçekten değeceğini söyleyebiliriz.

Sizi Geride Tutan Aile Kalıpları

Gerçek benliğinizi keşfetmeye ve geliştirmeye başlamadan önce, insanları eski rollerine devam ettiren aile dinamiklerinin bazılarını inceleyelim.

Bireyselliği Engellemek

Eğer duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynler tarafından büyütüldüyseniz, ilk yıllarınızı duygusal olarak fobik bir insanın endişeleri etrafında sessizce dolanarak geçirdiniz demektir. Bu tür insanlar tarafından oluşturulan bağımlı aileler, bireysellik korkusuna karşı sığınak yeridir. Bir çocuğun bireyselliği, duygusal olarak güvensiz ve olgunlaşmamış ebeveynlere yönelik bir tehdit olarak görülür çünkü bu durum, olası red ya da terk etme korkusu yaratır. Eğer bağımsız düşünüyorsanız, onları eleştirebilir ya da terk etmeye karar verebilirsiniz. Duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynler aile üyelerini gerçek bir bireyden ziyade tahmin edilebilir fantezi karakter olarak gördüklerinde kendilerini daha güvende hissederler.

Hem gerçek duygulardan hem de terk edilmekten korkan bu ebeveynler için, çocuklarındaki özgünlük çocuğun bireyselliğinin korkutucu kanıtını ortaya koyar. Bu tür ebeveynler, çocukları gerçek duygularını ifade ettiğinde kendilerini tehdit altında hissederler çünkü bu durum etkileşimleri öngörülemez hâle getirebilir ve aile bağlarını tehdit edebilir. Bu nedenle, çocuklar ebeveynlerinin endişeli olmasını engellemek için onların güvenlik hissini bozabilecek özgün düşüncelerini, duygularını ve arzularını bastırırlar.

Bireysel İhtiyaçları ve Tercihleri İnkâr Etme

Endişelerinden dolayı çocuklarını sürekli katı bir kontrol altında tutmaya çalışan ebeveynler, çocuklarına sadece ne yapmalarını değil aynı zamanda nasıl hissedeceklerini ve düşüneceklerini de öğretirler, içselleştirici olan çocuklar, bu talimatları yüreğiyle algılar ve kendi eşsiz deneyimlerinin hiçbir meşruluğunun kalmadığına inanabilirler. Bu tür ebeveynler çocuklarına kendi ailelerinden farklı bir bakış açısı benimsemenin utanç verici olduğunu

öğretirler. Bu sebeple, bu çocuklar kendi eşsizliklerini ve güçlü yanlarını garip hatta sevimsiz olarak görebilirler.

Bu tür ailelerde, içselleştirici çocuklar genellikle aşağıdaki normal davranışlardan utanmayı öğrenirler:

- Coşku
- Kendiliğindenlik
- Zarar, kayıp ya da değişim karşısında duyulan üzüntü ve keder
- Sınırsız şefkat
- Gerçekten ne hissettiğini ve düşündüğünü söylemek
- Yanlış anlaşılabilirliklerinde ya da küçümsendiklerinde öfkelerini ifade etme

Diğer yandan, aşağıdaki duygular ve düşüncelerin kabul edilebilir hatta arzu edilebilir olduğunu öğrenirler:

- Otoriteye itaat ve hürmet
- Aileyi güçlü ve kontrol edilebilir bir duruma getiren fiziksel hastalık ya da yaralanma
- Belirsizlik ve kendinden şüphe etme
- Aile ile aynı şeylerden hoşlanmak
- Kusurlu ve farklı olma durumunda suçluluk ve utanç hissi
- Özellikle de ailenin endişeleri ve şikayetleri söz konusu olduğunda dinleme isteği
- Klişeleşmiş cinsiyet rolleri, özellikle de kızların memnun edici ve erkeklerin sert tavırları

Eğer duygusal olarak olgunlaşmayan bir ailenin içselleştirici çocuğusanız, hayatla nasıl başa çıkacağınıza dair kendinizi engelleyen davranışlar öğretilir. İşte en önemlilerinden bazıları:

- Önceliği başkalarının sizden yapmanızı istediği şeylere verin.
- Kendinizle ilgili konuşmayın.
- Yardım istemeyin.
- Kendiniz için hiçbir şey istemeyin.

Duygusal olarak olgunlaşmayan ebeveynlerin içselleştirici çocukları ‘iyiliği’ ilk olarak ebeveynlerinin ihtiyaçları karşılansın diye kendini geri planda tutmak olarak görürler. iç- selleştiriciler, kendi duygularını, ihtiyaçlarını en iyi ihtimalle önemsiz, en kötü ihtimalle de utanç verici olarak görürler. Ancak bu zihniyetin ne kadar çarpık olduğunun bilincine vardıklarında işler oldukça hızlı değişebilir.

Örneğin; Carolyn’nin iyileştirici fantezisi, eğer kendi yaşam

hikâyesinde itaat eden taraf olursa ve annesinin asıl karakter olmasına izin verirse eninde sonunda annesi tarafından takdir edileceğiydi. Ancak terapideyken bir farkındalık yaşadı; “Benim aile rolüm kurgusaldı. Sayfaları çevirdikçe başkalarının romanında bile bir karakter olmadığını fark ettim. Artık bu kitapta olmak istemiyorum.”

İçselleştirilmiş Ebeveyn Sesine Bağlı Kalmak

Ebeveynlerin, bir çocuğu kendi içgüdülerine ve hayat dolu dürtülerine karşı durmak için nasıl eğiteceklerini merak edebilirsiniz. Bu durum, benim ebeveyn-sesinin içselleştirilmesi olarak adlandırdığım süreçte oluşur. Bir çocuk olarak, biz ebeveynlerimizin düşüncelerini ve inançlarını kendi içimize çekeriz böylece onların yorumlarını sanki kendi iç sesimizden geliyor gibi algılarız. Bu sesler genellikle “.. yapmalısın!” “...yapsan iyi olur.” “...yapmak zorundasın!” gibi şeyler söyler. Ancak bu sesler sizin değerleriniz, zekânız ve ahlaki karakterinizle ilgili kaba yorumlar aktarabilir.

Her ne kadar bu yorumlar sizin iç sesiniz gibi görünse de aslında size bakan kişinin gerçek yankısıdır. Bu konuyla ilgili daha fazlasını öğrenmek isterseniz Conquer Your Critical Inner Voice (Firestone, Firestone ve Catlett, 2001) adlı kitap iç sesinizin nereden geldiğini ve bu iç sesin olumsuz etkilerinden nasıl kurtulacağınızı öğrenmeye yardımcı olabilir.

Herkes kendi ebeveyninin sesini içselleştirir, bu bizim nasıl sosyalleştığımızı gösterir. Bazı insanlar destekleyici, dostça ve sorun çözücü iç seslere sahipken, çoğunluk sadece öfkeli, eleştirel ve küçümseyici sesler duyar. Bu olumsuz mesajların acımasız varlığı, kişiye ebeveynin kendisinden daha büyük zararlar verebilir. Bu nedenle, kendinizi kötü hissettiğinizde bu sesleri susturmak isteyebilirsiniz böylece eleştirel değerlendirmelerden kendi öz saygınızı korumuş olursunuz. Buradaki amaç, kendi sesinizi sanki kendi gerçek benliğinizin bir parçası değilmiş gibi tanımanızı sağlamaktır. Böylece bu sesi kendi düşüncelerinizin doğal bir parçası olarak görmeyeceksiniz. Bunu yapmanın bir yolu da bölüm 8’deki olgunlaşma farkındalığı yaklaşımını kafanızdaki olumsuz seslerle ilişkilendirerek kullanmaktır, tıpkı ailenizle olan etkileşiminde yaptığınız gibi.

Duygusal olarak olgunlaşmayan ebeveynleriniz hakkında daha nesnel oldukça, kafanızdaki sesleri tekrar değerlendirebilir ve gereksiz etkilerinden kendinizi kurtarmaya başlayabilirsiniz. Ebeveynlerinizle yaptığınız gibi, bu içsel seslerin sizinle nasıl konuştuğunu gözlemlemek çok önemlidir. Duyduklarınıza kuşkuyla yaklaşabilir ve bu iç eleştirileri dinlemek isteyip

istemediğiniz konusunda mantıklı bir karar verebilirsiniz.

İnsan ve Hatalı Olmak İçin Özgürlük

İçselleştirilmiş ebeveyn sesleri, muhtemelen dilin ve mantığın hüküm sürdüğü beynin sol yarım küresinde yer alır. Sol beyine gösteri için izin verildiğinde, duygudan önce mükemmelliyetçiliği ve şefkatten önce yargılamayı devreye sokar. (McGilchrist 2009) Beyninizin daha kişisel, daha sezgisel olan sağ tarafının sağladığı denge olmadan, sol beyniniz sizi değerlendirmek için bir makine gibi doğru ve yanlışın denklemlerini kullanacaktır. Ahlâki sesi, başarılarınızdan yola çıkarak sizin iyi ya da kötü, mükemmel ya da berbat olduğunuzu söyleyecektir. Bu tür yargılama mantığı, duygusal olgunlaşamamaya eşlik eden zihinsel katılığın bir yönüdür.

Jason'ın Hikâyesi

Başarılı bir üniversite profesörü ve amatör sanatçı olan Jason, yıllardır depresyondaydı. Küstah, eleştirici bir baba ile benmerkezci bir annıyla büyümüştü ve her ikisinin de ona karşı hiç sabrı yoktu.

Jason, sürekli kendisini değerlendiren olumsuz, mü- kemmelliyetçi bir ebeveyn sesini içselleştirmişti. Jason ne yaparsa yapsın, iç sesi onu kötüleyen şeyler söylemekten çekinmiyordu. Bazı şeyleri iç sesinin dile getirdiği gibi mükemmel yapamadığında, sürekli kendini yargılıyor ve kendinden nefret ettiğini söylüyordu. Dahası, gerçekten yapmak istediği ya da yapmayı düşündüğü şeyi asla söyleyemiyordu çünkü iç sesi yapamayacağını söylüyordu.

Neyse ki terapi esnasında Jason, iç sesiyle reddedici ebeveynleri arasındaki bağlantıyı fark etti. Bu olumsuz iç ses de tıpkı ailesi gibi, tüm seçimlerini eleştiriyordu ve sürekli öz güvenini baltalıyordu. Bu sesi, yıllarca yaptığı gibi, mantığın bir sesi olarak kabul etmek yerine, Jason sonunda onu anne babasının ruhani sesi olduğunu fark etti ve yıkıcı bir gündeminin olduğunu anladı.

Jason, iç sesinin neden böyle konuştuğunu bir kez anladığında ve kendisine kötü, bencil ya da tembel olduğunu söylediğinde ona inanmak zorunda olmadığını fark etti. İç sesi her şeyi mükemmel yapmasını söylediği için kendini zorlamak yerine, kendi isteklerini netleştirmek için soru sormaya başladı. Jason bir şey yapmaktan korktuğunda, kendini zorlamak yerine, bir iki dakika durup “Benim ihtiyaçlarım bu resmin bir parçası mı? Bu resmin en büyük kısmını ben mi oluşturuyorum? Benim kendi ihtiyaçlarımla sesin bana yapmamı söylediğin şey arasında denge var mı?” diye sormaya başladı.

Jason, tüm yetişkinlik dönemini, karşılaştığı her bir görevi; “Kahretsin, bunu yapmak zorundayım. ” diyerek geçirdi. Şimdi ise, daha fazla alternatifi var; “Bu işi gerçekten şimdi yapmak zorunda mıyım? Eğer bunu yapmam gerekiyorsa yapmak istediğim diğer şeyler için nasıl ve ne zaman vakit ayıracağım?” Ne yapmak istediğini ilk önce kendine sormayı ve sonrasında kendi adına karar vermeyi öğrendi. Bunu yaparken de iç sesini susturmayı başarıyordu. Gerçekten ne yapmak istediğini düşünmek için zaman ayırdığında, Jason sonunda iç sesinin zorbalığından kurtulabildi.

Gerçek Duygularınıza ve Düşüncelerinize Sahip Olmanın Özgürlüğü

Eğer çocukluk dönemine ait duygu ve düşünceleriniz ebeveynlerinizi rahatsız etmişse, bu içsel deneyimlerinizi hızlı bir şekilde bastırmayı öğrenmiş olabilirsiniz. Gerçek duygu ve düşüncelerinizi bilmek, eğer sizi bağlı olduğunuz kişilerden uzak tutmakla tehdit ediyorsa muhtemelen tehlikeli bir hâl almıştır, iyiliğin ve kötülüğün sadece davranışlarınızda değil aynı zamanda zihninizde de yer aldığını öğrenmiş olabilirsiniz. Bu nedenle, belli duygu ve düşüncelere sahip olduğunuz için kötü bir insan olduğunuza dair saçma bir fikri benimsemiş olabilirsiniz ve belki de hâlâ bu inancı devam ettiriyorsunuz.

Ancak suçluluk ya da utanç duygusu hissetmeden tüm içsel deneyimlerinizden faydalanmaya ihtiyaç duyarsınız. Ayrıca, duygu ve düşüncelerinizin doğal olarak akmasına izin verdiğinizde, sizin hakkınızda ne söyledikleri konusunda endişelenmeden daha fazla enerjiye sahip olursunuz. Bir duygu ya da düşünce, sizin kendi duygu ve düşüncenize sahip olmaktan daha önemli değildir. Duygu ve düşüncelerinizin utanmadan aklınızdan gelip gitmesine izin verdiğinizde kazacağınız özgürlük, çok büyük bir rahatlamadır.

Gerçek olan, bir duygu ya da düşünceye sahip olmanın başlangıçta sizin kontrolünüzde olmadığıdır. Bir şeyleri düşünmeyi ya da hissetmeyi planlamazsınız; sadece yaparsınız.

Şu şekilde düşünün: Duygu ve düşünceleriniz, doğanın sizin aracılığıyla kendini ifade etmesinin doğal bir parçasıdır. Doğa, ne hissettiğiniz konusunda yalan söylemez ve doğanın içinize getirdiği düşünceler hakkında seçim hakkınız yoktur. Gerçek duygu ve düşüncelerinizi kabul etmek, sizi kötü bir insan yapmaz. Aksine sizi gerçek bir insan yapar ve zihninizi anlamak için de yeterince olgunluğa ulaşmanızı sağlar.

İlişkiye Ara Verme Özgürlüğü

Muhtemelen kendiniz olmak ve ebeveynlerinizle ilişki kurarken kendinizi korumak için özgür olmak istersiniz. Yine de bir süreliğine ilişkinize ara verirken, duygusal sağlığınıza korumanız gerektiğini düşünebilirsiniz. Her ne kadar bu durum büyük bir suçluluk ve şüphe hissetmenize neden olsa da araya mesafeye koymak için mantıklı sebeplerinizin olabileceğini düşünün. Örneğin; ebeveynleriniz duygusal açıdan kırılcı olabilir, sizin sınırlarınıza saygı göstermeyebilirler ve bu hoş olmayan müdahale durumu, kendi kimliğinizle ilgili haklarınızı etkileyebilir. Bu şekilde davranan bir ebeveynle ilgilenmeye ara vermek isteyebilirsiniz.

Bazı ebeveynler derin düşünmediği için, birçok kez açıklama yapılsa da onlar davranışlarının sorunlu olduğunu kolayca kabul etmezler. Buna ek olarak, sadist bazı ebeveynler çocuklarına karşı gerçekten kötü niyetlidir ve sebep oldukları acı ve hayal kırıklığından mutlu olurlar. Bu tür ebeveynlerin çocukları, ilişkiye ara vermenin en iyi çözüm yolu olacağına inanabilirler. Bir kişinin biyolojik anne ya da babanız olması, bu kişiyle duygusal ya da sosyal bir bağ kuracağınız anlamına gelmez.

Neyse ki anne babanızın etkisinden kendinizi kurtarmak için onlarla aktif bir ilişki kurmak zorunda değilsiniz. Eğer bu mümkün olmasaydı, anne babası uzakta yaşayan ya da vefat eden kişiler duygusal olarak onlardan ayrılamazdı. Sağlıksız rol ve ilişkilerden gerçek özgürlüğe geçiş, başkalarıyla olan etkileşim ve yüzleşmelerimizle başlamaz aksine her birimizin kendi içinde başlar.

Aisha'nın Hikâyesi

Televizyon yayıncılığında başarılı bir kariyere sahip olan yirmi yedi yaşındaki Aisha, depresyon ve düşük öz saygı ile mücadele ediyordu. Annesi Ella, onu daima problem çocuk olarak çağırıyordu. Her ne kadar Ella, Aisha'nın küçük erkek kardeşinin üstüne fitrese de ona karşı eleştirel ve tehditkârdı. Aisha annesini asla memnun edemeyeceğini biliyordu fakat onu memnun etmek için elinden geleni de yapıyordu. Ancak Aisha'nın mükemmel yapamadığı şeyleri dilinden düşürmüyordu ve onu erkek arkadaşları da dâhil başkalarının önünde küçük düşürmekten vazgeçmiyordu.

Aisha annesini bu davranışlarından dolayı birçok kez uyarırsa da pek işe yaradığı söylenemezdi. Ella daima masum rolü oynuyordu hatta Aisha'nın gözyaşlarını ve öfkesini kötü bir çocuk olduğunun ve annesine kötü davrandığının kanıtı olarak kullanıyordu. Aisha annesinin aşağılayıcı

yorumlarına karşı o kadar hassas- laşmıştı ki basit bir akşam yemeği bile gözyaşları içinde bitiyordu.

Bir defasında Aisha annesi ile ilişkisini bitirmeye karar verdiğinde, stres düzeyinin önemli derecede azaldığını fark etti. Ella'nın kırıcı davranışlarına maruz kalmadığı için kendini hiç olmadığı kadar mutlu hissediyordu. Annesini göremediği için kötü biri olduğundan endişe ediyordu ama artık hayatında olmadığı için kendini çok iyi hissettiğini ve özgüvenin arttığını inkâr edemiyordu. Aisha'nın erkek arkadaşı bile ne kadar rahatladığını fark edebiliyordu.

Aylar sonra, Aisha terapiye gelirken annesinin yazdığı bir notu okumam için bana getirdi. Her ne kadar Ella iletişime devam etmek için bir şeyler öne sürse de Aisha için annesinin sözleri neden ondan uzak durması gerektiğini doğruluyordu. Masum bir şekilde kendini haklı çıkarmaya çalıştığında bile Ella sadece kendi duygularından bahsediyordu ve Aisha'yı sevmek dışında hiçbir şey yapmadığını söylüyordu. Aisha ile empati kurmuyordu ve ona karşı olan kırıcı davranışlarının sorumluluğunu almıyordu.

Aisha, annesinin kırıcı davranışlarını birçok kez ona açıklamıştı ve neden annesiyle ilişkisini bitirdiğinin gizemli hiçbir yanı yoktu. Gizem, sadece Ella'nın zihninde vardı. Onun idealleştirdiği sevecen anne fantezisi, Aishe'nin var olabileceği herhangi bir alan bırakmıyordu.

Sınırları Belirleme ve İnsanlarla Ne Kadar İlgileneceğinizi Seçme Özgürlüğü

İlişkiye ara vermek bazen gerekli olsa da bazı insanlar o kadar etkili bir şekilde sınır koyarlar ki ailelerinin artık onlara zarar verme şansı olmaz. Bunu yapmanın bir yolu, ailenizle ne kadar sıklıkla iletişim kurduğunuzu kontrol etmektir. İlişkilerinizin sınırını belirleyerek kendi ihtiyaçlarınız için daha fazla enerji harcayabilirsiniz. Zaman ve ilgi konusunda eskisi gibi cömert olmadığınızda, ebeveynleriniz sizi protesto edebilir. Bununla birlikte, bu zor anlar kendi ihtiyaçlarına sahip olmanın verdiği mantıksız suçluluk hissinin üstesinden gelmek için paha biçilmez bir fırsattır.

Hatırlayın eğer içselleştiriciyseniz herhangi bir probleme verilen cevabın daha iyi işler yapmanız için olduğunu ve eğer biraz daha çaba sarf ederseniz durumun -başkalarının davranışları da dâhil- daha iyiye gideceğini düşünürsünüz. Bunun doğru olmadığını fark etmek o kadar rahatlatıcıdır ki... Çoğunlukla, içselleştiriciler çaba sarf etmeye devam eder ve dışsallaştırdılar

bu durumdan avantaj elde ederler. Hatırlayın, insan olarak iyi olmanız bir ilişkiye ne kadar değer vereceğinize dayanmamaktadır ve insanlarla aranızda sınır koymak bencillik değildir. Göreviniz, kendinizi önem- semektir; başkalarının ne yapmanız gerektiğini söylemesini düşünmek değil. Diğer insanlardan gelen enerji düşüklüğüne dikkat etmeniz, kendinizden ne kadar çok verdiğinizizi fark etmenize yardımcı olabilir. En küçük karşılaşmalarda bile, insanlarla ne kadar ilgileneceğinizi belirleyebilirsiniz böylece başkalarının ihtiyaçlarını karşılamak için çok fazla yorulmazsınız.

Ebeveynlerinizden sınırlarınıza saygı duymalarını istediğinizde size nasıl tepki verdiklerini gözlemlemeniz için olgunlaşma farkındalığı yaklaşımını kullanmanızı tavsiye ederim. Ne kadar etkilendiğinize aldırmadan istedikleri her şeyi yapma hakları varmış gibi, sizi utandırmaya ve suçlu hissettirmeye çalışıp çalışmadıklarını fark etmeye çalışın.

Brad'in Hikâyesi

Dört çocuğa ve sallantılı bir evliliğe sahip olan Brad, sürekli çalışması gereken bir işte çalışıyordu. Büyük bir stresin altında olmasına rağmen, ev sahibiyle yaşadığı sorundan dolayı kira sözleşmesinin feshedilmesiyle huysuz annesi Ruth'un kendi evine taşınmasına razı oldu. Ruth eve taşındıktan kısa bir süre sonra, Brad karısının bir başkasıyla ilişkisi olduğunu öğrendi. Aynı süre içinde, Brad'in liseye giden kızı okulda esrar kullanırken yakalandı. Ruth evdeki gerginlikle hiç ilgilenmedi. Aslında ne düşündüğünü söyleyerek gerginliğin daha da artmasına sebep oldu. Eğer ağzının payı verilirse, kapılan çarpıyor, çocuklara bağırıyor ve evdeki hayvanlara küfür ediyordu. Brad ruhsal anlamda yıkıldığını hissediyordu.

Brad sağlığı ile annesinin evde oturma hakkı arasında bir seçim yapmak zorunda olduğunu gördü. Annesiyle davranışları hakkında her zaman konuşmaya çalışmıştı ama işe yaramamıştı. Ruth evde sözünü geçirmeye ve Brad'in hem çocuklarına hem de arkadaşlarına karşı çok kaba davranmaya devam etti. Brad sonunda Ruth'a şehrin diğer tarafında sahip oldukları eve taşınmasını söyledi.

Ruth şok olmuştu. Ev sahibinin evden çıkması için neden ısrar ettiğini hiç anlamadığı gibi, bunun da böyle olacağını düşünmemişti. Brad anlayışlı biriydi ama bu kez sert durabilmişti. Tahmin edileceği üzere, Ruth "Sen beni sevmiyorsun!" diyerek ateş püskürdü.

Brad konuyu değiştirmesine izin vermeden; "Durumu değiştirmek için büyük bir olay yaşamamız gerekmiyor. Biz seni seviyoruz ama artık gitmen

gerekiyor. Seninle ilgilenmek benim görevim değil. Kendini bakabilecek kadar büyüksün. ” dedi.

“Kira mı ödeyeceğim!” diye sordu annesi.

“Evet, başka ihtiyaçların olursa onun için de ödeme yapman gerekecek. ” dedi Brad.

Bir diğer seansımızda, Brad yaşadığı bu zorlukları değerlendirdi ve bu olayların onu sinirlendirmesine izin vermedi. Bunun yerine, kendi kendine “Bu kez öyle olmayacak!” dedi ve annesiyle olan konuşmadan elde etmek istediği sonuca odaklandı: Ruth taşınacaktı.

Brad, sonunda annesinin zor olan durumu daha da zorlaştırdığını fark etti; “Evde onunlayken kan basıncımın tavan yaptığını hissediyordum. Kendime sürekli onunla olmanın güzel olacağını söylüyorum ama aslında öyle olmasını istemiyorum. Enerjim var ama kendi istediğim şeyler için değil!” Brad durumu daha farklı görmeye başlamıştı; “Ailenin bir üyesi olmak, insanlara eşya gibi hükmetme hakkını kimseye vermez. ”

Kendinizi önemsemeniz için önce kendinize şefkat duymanız gerekir. (McCullough ve ark. 2003) Kendi duygularınızı bilmeniz ve kendinize sempati duymanız, güçlü bir bireyselliğin iki temel yapı taşıdır. Sadece kendinize şefkat gösterdiğinizde, sınırları ne zaman belirleyeceğinizi ve bir kişiye hak ettiğinden daha fazlasını vermemeyi öğreneceksiniz.

Kendinize duyduğunuz merhameti arttırmak size çok iyi gelebilir ama ilk başta bu durumu garipseyebilirsiniz. Bir danışanım durumundan şöyle bahsetmişti; “Küçüklüğümü hatırladığımda, ne kadar yıprandığımı gördüm. İlk defa, kendim için üzüldüm. Bu durum, çok çok uzun süredir sanki nefesini tutup sonunda derin bir soluk vermek gibi bir şeydi. Garip bir his; gerginlik, üzüntü, rahatlama... Kısacası aynı anda birçok farklı şey hissediyordum. Şu anda çocukluğumun ne kadar yorucu ve acı verici olduğunu anlayabiliyorum. Küçük bir kız olarak kendime bakmak, kendi bedenimin dışına çıkmak gibi bir şeydi. Sonunda kendime daha önce diyemediğim ‘Vay be zavallı küçük kız.’ diyebildim.”

Okul fotoğrafını gören başka bir kadın, benzer merhamet hissini yaşadı. Kendini fotoğraftaki kızla konuşurken buldu; “Cesur kız, okul fotoğraflarında gülümsüyorsun ama çok şeyle mücadele etmen gerekti.”

Kendinize şefkat gösterdiğinizde hissettiğiniz keder ve gözyaşı normal bir tepkidir çünkü kabul etmesi zor olan acı gerçeklerle ilgilenmeye başlıyorsunuz demektir. Eğer onaylanmadan uzun yıllar geçirdiyseniz,

muhtemelen üzüntüyü diğer duygulardan daha fazla bastırdınız. Ünlü psikiyatr ve yazar Daniel Siegel duygunun iyileştirici gücü hakkında güçlü ve etkili yazılar yazmaktadır. (2009) Siegel, eğer gerçek duygularımız ortaya çıkmaya başladığında oturup onlarla konuşursak değişebileceğimizi söylemektedir. Derin duygulan hissetmek, önemli yeni bilgileri işleme yöntemi- mizdir. Keder de dâhil olmak üzere duygularımızın bilincinde olmak, psikolojik büyümenin içsel çalışmasını nasıl gerçekleştirdiğimizi göstermektedir.

Siegel'e göre, bir duyguyu hissettiğimizde bilincimizi yeni farkındalıklarla doldururuz. (2009) Ben danışanlarıma gözyaşını, kalbimiz ve zihnimizde meydana gelen entegrasyon sürecinin fiziksel bir işareti olarak düşünebileceğimizi söylüyorum. Farkındalık gözyaşlarına boğulduğunuzda, sonunda kesinlikle daha iyi hissedeceksiniz. Bu tür bir ağlama, daha bütüncül ve karışık bir insan hâline gelmenize yardımcı olur ve kendinizi daha kararlı daha düzenli hissedersiniz.

Kendi acınızı anlama becerisi dalga dalga kazanılır ve bu dalgaların bazıları çok yoğun olabilir. Bir bütün hâline gelmek için işlenmemiş birçok duyguya sahip olmak, çok zorlayıcı olabilir. Böyle zamanlarda rahatlamak ve destek almak için şefkatli bir arkadaşınıza ya da bir terapistle gidebilirsiniz ve lütfen bu sürecin doğal akışından korkmayın. Bedeniniz nasıl ağlayacağını ve kederleneceğini bilir. Eğer duygularınızın ortaya çıkmasına izin verirsiniz ve onları anlamaya çalışırsanız hem kendinize hem de başkalarına duyduğunuz daha derin merhametle daha bütüncül, daha olgun bir insan hâline gelirsiniz.

Aşırı Empatiden Özgürlüğe Geçiş

İçselleştiriciler, duygusal açıdan o kadar duyarlıdır ki başkalarının sorunları ya da yaşadıkları acıları düşünme konusunda aşırıya kaçarak empati kurarlar. Bazen kişinin durumuna kişinin kendisinden daha fazla üzülmeler. Sağlıklı bir şekilde empati kurulduğunda ise, kendi sınırlarınızın farkında olarak merhametli davranırsınız.

Rebecca'ın Hikâyesi

Rebeccdnın yaşlı annesi irene, sürekli şikâyet eden bir dışsallaştıncıydı. Rebecca onu mutlu etmek için elinden gelenin fazlasını yapmasına rağmen, hiçbir jey içe yaramıyordu. Her ne kadar Rebecca, irene ile sınırlarını belirleme konusunda iyi gitse de anlayamadığı şeyler vardı. Bir gün seanstayken Rebecca söylediği bir cümleyle düşüncesindeki büyük hatayı fark etti; “Ama Irenenin kendisini daha iyi hissetmesini istemekte bir

yanlışlık yok ki. ”

Kendimi “Evet, var. ” derken buldum. Bu inanç, Rebeccanın annesine karşı fedakâr olma rolünün kalbinde yatıyordu. İrenenin kendini iyi hissetmesine yatırım yapmak büyük bir problemdi çünkü bu durum, Rebeccanın annesine karşı duygusal anlamda tamamen bağımlı olmasına sebep oluyordu. Rebecca’ya İrenenin kendini daha iyi hissetmek istediğine dair elinde kanıtının olup olmadığını sordum, irene hayatını kendini daha iyi hissedecek şekilde yaşamamıştı ve ben Rebecca’nın yaptığı şeylere iyi bir karşılık verdiğine dair hiçbir işaret göremedim. Belli ki iyi hissetmek, İrenenin amacı değildi bu nedenle Rebecca’nın bunu her zaman gündeme getirmesi onu başarısızlığa götürdü. Irene’nin istemiyor görüldüğü bir şeyi yapmaya çalışıyordu. Aslında, Irene’nin yaşam teması istediklerini elde edememektir. O hâlde Rebecca kim için mücadele ediyordu?

Annesine yardım etme çabalarının hayal kırıklığıyla sonuçlandığı bir akşam, Rebecca Irene’nin evinden ayrılmak üzereyken irene ona baktı ve “Beni sadece görmeye gel. ” dedi. Rebecca çok şaşırmıştı. Annesini mutlu etmek için yaptığı onca şeyden sonra gerçekten bunu mu istiyordu? Rebecca, empati ve ona yardım etme çabalarını dizginleyerek Irene’e inanmaya karar verdi böylece annesini ziyaret etmekten korkmadı. Sonunda Irene’nin hiçbir zaman mutlu olmayacağını biliyordu ama bu durum her ikisi içinde bir daha sorun oluşturmadı.

Duygusal olarak olgunlaşmayan ebeveynlerle büyümek hem çocuk hem de yetişkin olarak kendinizi çaresiz gibi hissetmenize neden olmuş olabilir. Onların ilgiden yoksun olmaları, size isteklerinizin önemsiz olduğu hissini verebilir. Yapabildiğiniz tek şey, birisinin çıkıp ihtiyacınız olan şeyi size verene kadar beklemek olduğuna ikna olmak olabilir.

Çocukluktaki derin çaresizlik deneyimlerinin travmatik olabileceğini fark etmek önemlidir. Bu durum, insanların daha sonra bir yetişkin olarak çaresizlik hissettiklerinde yıkılmalarına ve “Yapabileceğim hiçbir şey yok ve kimse bana yardım edemeyecek.” hissine kapılmalarına neden olabilir. Bir çocuk olarak hassas içselleştiriciler, bu histen o kadar fazla etkilenirler ki daha sonra kendilerini ihtiyaçları olan şeyi vermeyi reddeden insanların insafında olan kontrolsüz kurban gibi hissederler.

Her ne kadar bu kurban olma durumu derinlere kök salmış olsa da yardım isteme hakkınızı her zaman talep edebilirsiniz hatta daha önemlisi ihtiyaç duyduğunuz her an yardım istemeye devam edebilirsiniz. Kendiniz

için harekete geçmek, travmatik çaresizlik hissinin panzehiridir. Duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynler tarafından yetiştirilmiş olmak size yaşamın ve ilişkilerin ne sunacağı konusunda sınırlı örnekler vermiş olsa da kendinize neye ihtiyacınız olduğunu sorduğunuzda imkânların ne kadar fazla olduğunu fark etmeye başlıyorsunuz.

Carissa'nın Hikâyesi

Baskın bir karaktere sahip olan babası Bob'un kendisine otoritefigürlerinin yanında çaresiz ve pasif olmayı nasıl öğrettiğini anladıktan sonra Carissa, ebeveynlerini gözlemlemek, kendini ifade etmek, etkileşimlerini yönetebilmek ve istediği sonuca ulaşmak için ailesini ziyaret etmeye gitti. Ziyaretinin bu kadar iyi gitmesine şaşırmişti. Eşi Alejandro'nun desteği sayesinde, babası siyasi konular hakkında konuşamamış ve bamteline basan şeylerle ilgili nutuk çekememişti. Babası konuya girmeye çalışır çalışmaz, Alejandro hemen başka bir konudan bahsetmeye başlıyordu ve konunun bu şekilde değiştirilmesini beklemeyen Bob'un kafası karışmıştı ve sohbet etmeyi bırakmıştı.

Başka bir zaman, bir şeyler içmek için güvertede bir araya geldiklerinde herkes öyle bir şekilde oturmuştu ki Bob güvertenin diğer tarafında bir yere oturabilmişti ve herkesi çok rahat görebiliyordu. Tam dinleyicilerine nutuk çekebileceği bir pozisyona sahipti. Babasının ne yapacağım anlayan Carissa hemen harekete geçmişti.

O anı bana şöyle anlattı; “Eskiden ‘Off, hapı yuttum!’ diye düşünürdüm. Ancak bu kez hükmeden taraf ben oldum. ”Sandalyesini babasının yanına çekip onun ilgi odağı olmasını engellemeye çalıştı. İşe yaradı da böylece herkes babasının uzun uzun konuşmalarını dinlemek yerine kendi gruplarıyla sohbet edebildi. Olgunlaşma farkındalığı yaklaşımını kullanarak Carissa, istediği sonuca ulaşabilmek için etkileşimi yönetebilmeyi başarmıştı ve sonuç: Eşit katılımdı

Kendini İfade Etme Özgürlüğü

Duygusal olarak olgunlaşmamış insanlara kendinizi ifade etmek, kendinizi doğrulamanın önemli bir eylemidir. Kendinizi doğrulamak, kendi duygu ve düşüncelerinizle bir birey olarak var olduğunuzu iddia etme hakkına sahip olmanızdır. Hatırlayın, olgunlaşma farkındalığı yaklaşımında önemli olan kendinizi ifade etmek ve sonrasını akışa bırakmaktır.

Eğer ailem beni sevseydi beni anlardı bakış açısını bırakmak önemlidir. Bağımsız bir yetişkin olarak, onların anlayışına ihtiyaç duymadan da

yaşayabilirsiniz. Belki ebeveynlerinizle istediğiniz gibi bir ilişkiye sahip olamazsınız ama en azından sizi memnun edecek şekilde onlarla etkileşim kurabilirsiniz. Hissettiğiniz her şeyi kibar bir şekilde dile getirebilirsiniz ve hiçbir bahane göstermeden farklı olmayı tercih edebilirsiniz. Duygularınızı ifade ederken önemli olan, ailenizi değiştirmeye çalışmak değil kendinize dürüst olmaktır. Her zaman sizinle olmasalar da sizi sevebilme ihtimalleri vardır.

Holly'nin Hikâyesi

Hollynin babası Mel, Güneyde küçük bir kasabada berberdi. Hollynin babasıyla olan tüm telefon konuşmaları kasabadaki haberler hakkında oluyordu. Federalde müfettiş olarak oldukça iyi bir pozisyona sahip olan Holly, her zaman babasının onun başarılarını fark etmesinin hasretini çekti. Mesleğini ya da hayatındaki diğer önemli konuları gündeme getirdiğinde, Mel babasına nasıl karşılık vereceğini bilemiyordu çünkü babası onun sözünü birden kesip konuyu kendi gündemine çekiyordu. Holly kendi yaşamından bahsetmeye devam ediyordu çünkü onunla gerçek şekilde iletişim kurmak istiyordu ama babasının klasik yanıtı ilgilenmemek oluyordu. Holly babasına saygı duyması gerektiğini söyleyerek her şeyi onun isteğine bırakıyordu.

Holly işiyle ilgili bir sıkıntı yaşadığında, moral vermesi için babasını arardı. Ancak ne kadar zor zamanlardan geçtiğini anlatmaya başladığında, Mel aniden konuyu değiştirmişti ve kasabadaki adliye binasının restorasyonundan bahsetmeye başlamıştı. Bu kez Holly açık, samimi bir iletişim kurarak durumu farklı bir açıdan ele almaya karar verdi.

“Baba...” diye feryat etti ve “Ben, benimle ilgili daha fazla konuşmak istiyorum. Gerçekten zor zamanlardan geçiyorum. Senin anlattıklarını dinlemeyi seviyorum ama bu kez beni dinleyebilir misin? Seninle konuşmaya ihtiyacım var. ” Holly, babasının onun bu isteğini kabul ettiğini onu dinlediğini görünce şaşırdı ve memnun oldu. Duygusal olarak olgunlaşmayan Mel, konuyu ne zaman değiştirmeyeceğini bilecek hassasiyete sahip değildi. Ne düşündüğünü açıkça ifade ederek Holly, ihtiyaçlarını net bir şekilde söyledi ve sonunda babasının onu duyduğunu hissetti.

Eski İlişkilere Yeni Bir Yolla Yaklaşma Özgürlüğü

Carissa ve Holly gibi siz de ebeveynlerinizle, eski kalıpları sarsan ve istediğiniz sonuca odaklanmaya devam etmenizi sağlayan yeni yollarla etkileşimde bulunabilirsiniz. Bu şekilde bir defa etkileşim kurarak, gerçek duygusal bir ilişki kurmak için ebeveynlerinizden gerçek dışı istekte

bulunmayı ve destek görmeyi bir yana bırakmayı deneyimleyebilirsiniz. Geçmişinizi inkâr etmiyorsunuz, sadece hiçbir beklentiye girmeden anne babanızı olduğu gibi kabul ediyorsunuz.

Bazen anne babalar, bu tür dürüst ve tarafsız davranış karşısında daha duygusal bir şekilde ilişki kurarak karşılık verirler. Bu durum çelişkili görünmesine rağmen, onlardan değişmelerini istemeye son verdiğinizde kendilerini size daha fazla açabilirler. Siz güçlü durduğunuzda ve onlar da sizin artık onaylanmaya ihtiyacınız olmadığını hissettiğinde, kendilerini daha rahat hissedebilirler. Anne babanızın ilgisini çekmeye çalışmaktan vazgeçtiğinizde, duygusal yoğunluk onların daha fazla açıklığı hoş karşılayabilecekleri bir noktaya doğru gider. İhtiyaçlarınızın onları dayanılmaz bir duygusal yakınlık seviyesine götürmesinden artık korkmadıkları için size de herhangi bir yetişkene davrandıkları gibi daha makul, daha kibar davranabilirler.

Bu durumun meydana gelmesinin tek yolu, sizin onlarla derin bir ilişki kurma gereksiniminden vazgeçmiş olmanızdır. Elbette bazen bu da işe yaramayabilir. Ancak eğer siz kendinize dürüst davranırsanız, duygusallıktan uzaklaşır ve hiçbir beklentiye girmeden etkileşim kurarsanız, anne babanızın samimiyete karşı savunmalarını tetikleme olasılığınız azalır. Ayrıca, ebeveynlerinizi değiştirmeye ilgili iyileştirici fantezilerinizden vazgeçerek onların oldukları gibi olmalarınıza izin verebilirsiniz. Değişim baskısını hissetmediklerinde, her zaman böyle olacağı garanti olmasa da size daha farklı davranabilirler. Her iki şekilde de siz kendinizi iyi hissedeceksiniz.

Ebeveynlerinizden Hiçbir Şey İstememe Özgürlüğü

Duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynlerle en acı verici etkileşim, çocukları onlardan ihtiyaç duydukları bir şeyi istediklerinde meydana gelir. İster ilgi ister sevgi ister iletişim olsun, ihmal edilen birçok çocuk, ebeveynleri verici olmasa bile, yetişkinliklerinde de anne babalarından olumlu duygusal tepkiler almayı umut ederler.

Duygusal olarak olgunlaşmayan ebeveynler, çocukların refah ve benlik saygısının tek kaynağının ebeveynler olduğu efsanesini genellikle destekler. Çoğu benmerkezci anne baba, çocuklarının kendilerine muhtaç olmasından ve onların isteklerinin merkezinde yer almaktan memnun olur. Çocuklarının bağımlılıklarına tanık olmak, kendilerini güvende hissettirir. Eğer çocukları bu şekilde davranmaya devam ederse, ebeveynleri onların duygusal durumunu tamamen kontrol etme yetkisine sahip olur.

Bir an durarak kendinize gerçekten anne babanıza ihtiyacınız olup olmadığını sorma fikri, -ya da onların sizin onlara ihtiyaç duymanıza ihtiyaçları olup olmadıkları fikri- radikal görünebilir. Ancak aile rolleri veya fanteziler dışında, ebeveynleriniz onlardan bir şey isteyebileceğiniz türden insanlar olmayabilir. Bu nedenle, onlara duyduğunuz ihtiyacın gerçek mi yoksa karşılanmayan çocukluk gereksinimlerinizden mi kaynaklanıp kaynaklanmadığını düşünün. Sizin gerçekten istediğiniz şeye şu anda sahipler mi?

Bu soru, duygusal olarak olgunlaşmamış herhangi birine -eş, arkadaş ya da akraba- bağlı olmakla ilgilidir. Başkasının sunduğu etkileşimin tadını çıkarmamış olsanız bile, biriyle ilişki kurmak için umutsuz olduğunuza inanmaya takılıp kalırsınız.

Özet

Bu bölüm, duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynleri memnun etmek için tasarlanan rollerden ve beklentilerden nasıl kurtulanacağınızı açıkladı. Her ne kadar mükemmeliği bekleyen aşırı derecede eleştirel bir iç ses nedeniyle kendinizi reddetmeyi öğrenseniz de başkalarının tepkilerini önemsemeden gerçek benliğinizi, gerçek duygu ve düşüncelerinizi geri alabilirsiniz. Kendinizi ifade etme ve kendi adınıza harekete geçme özgürlüğünü talep edebilirsiniz. Kendinize şefkat gösterme hatta duygusal olarak olgunlaşmamış bir ebeveyne sahip olmaktan dolayı kaybettiğiniz şeyler için acı çekme özgürlüğüne sahipsiniz. Şu anda, birinci görevinizin kendinizle ilgilenmek olduğunu biliyorsunuz. Bu duruma, ne kadar verici olacağınızı sınırlamak hatta gerekirse ebeveynlerinizle iletişiminize ara vermek de dâhildir. Artık başkaları için empati kurmaya çalışarak kendinizi tüketmemelisiniz. Ayrıca, duygusal olarak kabul edilme ihtiyacınızdan vazgeçtiğinizde, ebeveynlerinizle olan ilişkinizin daha hoş- görülebilir bir hâl aldığını fark edebilirsiniz. Eski aile rolünüzü bıraktığınızda, ebeveynlerinizle onları değiştirmeye ihtiyaç duymadan daha dürüst bir ilişki kurabilirsiniz.

Kitabın son bölümü olan bir sonraki bölümde, duygusal olarak daha olgun arkadaş ve partner bulmak için olgunlaşma farkındalığı yaklaşımını nasıl kullanabileceğinize değineceğiz. Gelecekte daha tatmin edici ilişkiler kurabilme ihtimalini arttıracak yeni tutum ve değerler geliştirmeye ilgili bazı ipuçları vereceğim.

DUYGUSAL OLARAK OLGUN İNSANLAR NASIL TANIMLANIR?

Bir önceki bölümde, ebeveynleriniz ve başkalarıyla olan ilişkilerinizde gerçek benliğinize saygı duyarak, sınırlarınızı belirleyerek ve kendiniz için harekete geçerek duygusal özgürlüğünüzü nasıl geri alabileceğinizi anlatmıştık. Bu bölümde, duygusal yönden karşılıklı olarak tatmin edici bir ilişki kurabilmek için duygusal olarak yeterince olgunlaşan insanları nasıl tanımlayacağımızı öğreneceksiniz. Ayrıca, duygusal yalnızlığınızı geçmişte bırakabilmenize yardımcı olacak yöntemlerle etkileşime geçebilmeniz için ilişkilerinizle ilgili yeni tutumları nasıl benimseyeceğinizi açıklayacağım.

Maalesef, duygusal olarak olgunlaşmayan ebeveynlerin yetişkin çocukları, bir ilişkinin hayatlarını zenginleştireceği konusunda kuşkulu olabilirler. Onlar, tatmin edici bir ilişkinin gerçek olamayacak kadar iyi ve boş bir hayal olduğunu düşünme eğilimindedirler. Bu düşüncenin altında, genellikle diğer insanların gerçekte kim olduklarıyla ilgilenmeyeceklerinden korkmaları yatmaktadır. Bu olumsuz beklentiler, duygusal yalnızlığı ebedileştirir ama bir kez farkında olduğunuzda onları değiştirebilirsiniz.

Eski Kalıpların Cazibesi

John Bowlby'nin ne söylediğini (1979) hatırlayın: Bütün insanlar, samimiliğin güvenlik anlamına geldiğini ilkel içgüdüleriyle paylaşırlar. Bu nedenle eğer duygusal olarak olgunlaşmamış ebeveynlerle büyüdüyse, bilinç altınızda benmerkezci ve sömürücü insanlara yakınlık hissedebilirsiniz. İstismara dayanan ilişkiler yaşayan birçok kadın danışanı, lisedeyken 'hoş' erkeklerin onlara çekici gelmediğini çok iyi hatırlamaktadır. Aslında, onlar anlayışlı erkekleri sıkıcı buluyorlardı çünkü ne yazık ki eğer bir erkeğin davranışı bencil ya da hükmedici değilse, cezbedici olmadığını düşünüyorlardı.

Bu kadınlar için, benmerkezci erkekler muhtemelen heyecan verici bir belirsizlik uyandırıyor. Peki gerçekten bu bir heyecan mıydı yoksa onları kullanmak isteyen benmerkezi bir kişiye tepki olarak gösterilen çocukluk kaygısının titreşimi miydi? Jeffrey Young (Young ve Klosko, 1993)

tarafından geliştirilen şema terapisinin bir öğretisi, en karizmatik bulduğumuz insanların eski, olumsuz aile kalıplarına geri dönmelerini tetiklediğidir. Young, bu tür anlık bir kimyanın bir tehlike işareti olabileceği konusunda uyarmaktadır ve çocukluktan gelen kişinin kendisini engelleyen rollerin yüzeyin altından yeniden harekete geçtiğini belirtmektedir.

Bu bölüm bu dinamikten vazgeçmenize yardımcı olacaktır. Anahtar nokta, sizi daha fazla duygusal yalnızlığa götürecek eski kalıpları tekrarlamak yerine, ilişki kurmak için duygusal yönden tatmin edici kişileri bulmak için yeni keşfedilmiş gözlemsel becerilerinizi kullanmaktır.

Duygusal Olarak Olgun İnsanları Tanımak

Takip eden kısımlarda size duygusal olarak daha olgun insanları tanımanıza yardımcı olacak yönergeler sunulacaktır. Eski, bilindik kalıpları bilinçsiz olarak takip etmek yerine, siz bilinçli bir şekilde aşağıda verilen olumlu özelliklere sahip kişilerle iletişim kurmayı seçebilirsiniz. İster buluşacağınız birini seçmek ister yeni bir arkadaş edinmek ya da bir iş görüşmesine gitmek için olsun bu bölümde verilen duygusal olgunlukla ilgili özellikleri, uzun vadeli bir ilişki kurma potansiyeline sahip kişileri ya da yüzyüze veya Online ilişkiye başlayıp başlamayacağınızı tanımlamak için kullanabilirsiniz. Hiç kimse mükemmel değildir ama beklentilerimiz bir ilişkiyi güçsüzleştirmek yerine zenginleştirmek için aşağıdaki özelliklere sahip olmalıdır.

Onlar Gerçekçi ve Güvenilirdir

Gerçekçi ve güvenilir olmak, sıradan gibi gelebilir ama hiçbir şey onların yerini alamaz. Bu ilk özellikleri bir evin fiziksel düzeni olarak düşünün. Eğer evin planı içinde yaşanamayacak kadar biçimsiz ise duvarları ne renge boyadığınızın hiçbir önemi kalmaz. İyi ilişkiler, iyi planlanmış bir ev gibi hissettirmelidir; içinde yaşaması o kadar kolay olmalı ki mimarisine ya da planına bakmaya gerek kalmamalıdır.

Gerçekle Savaşmak Yerine Onunla Birlikte Çalışırlar

Sevmedikleri şeyleri değiştirmeye çalışmalarına rağmen, duygusal olarak olgun insanlar gerçeği kendi koşulları içinde kabul ederler. Sorunları görürler ve düzeltmenin nasıl yapılmasıyla ilgili aşırı tepkiler vermek yerine sadece sorunları gidermeye çalışırlar. Eğer değişiklik mümkün değilse, yapabileceklerinin en iyisini yapmanın bir yolunu bulurlar.

Aynı Zamanda Hem Hissederler Hem Düşünürler

Düşünebilme becerisi, duygusal olarak olgun insanların üzgün bile

olduklarında mantıklı olabilmelerini sağlamaktadır. Aynı anda hem hissedebildikleri hem de düşünebildikleri için bu tür insanlarla sorunları çözmek kolaydır. İstedikleri sonucu alamadıkları için başka bir perspektiften bakma becerilerini kaybetmezler. Ayrıca, bir sorunla ilgilenirken duygusal faktörleri akıllarında tutarlar.

Tutarlı Olmaları Onları Güvenilir Yapar

Duygusal olarak olgun insanlar bütün bir benlik bilincine sahip oldukları için, sizi beklenmedik tutarsızlıklarla şaşırtmazlar. Farklı durumlar söz konusu olduğunda da onlara aynı şekilde güvenebilirsiniz. Güçlü bir benlik bilincine sahiptirler ve iç tutarlılıkları onları güvenebileceğiniz kişiler hâline getirir.

Her Şeyi Kişisel Algılamazlar

Duygusal olarak olgun insanlar kolayca utandırılmaya- cak kadar gerçekçidir ve hem kendilerine hem de zayıf yönlerine gülmeyi bilirler. Mükemmelliyetçi değildirler ve hem kendilerinin hem başkalarının hata yapabileceğini bilirler.

Olayları çok kişisel algılamak, narsisizmin ya da düşük benlik saygısının bir işareti olarak görülebilir. Her iki özellik de ilişkide problem yaratır çünkü insanları sürekli başkalarından teminat beklemek için yönlendirirler. Ayrıca, her şeyi çok kişisel algılayan kişiler genellikle değerlendirildiklerini ve bulunmadıkları yerlerde eleştirildiklerini, önemsenmediklerini düşünürler. Bu tür bir koruyuculuk, tıpkı bir kara delik gibi ilişkinin enerjisini tüketir.

Buna karşın, duygusal olarak olgun insanlar birçoğumuzun zaman zaman pot kırabileceğini bilir. Eğer yanlış konuştuğunuzu söylerseniz, onlara karşı duyduğunuz olası bilinçdışı negatif duyguyu ortaya çıkarmak için ısrar etmezler. Pot kırmayı, red olarak değil bir hata olarak görebilirler. Bir hata yaptığınız için sevilmediklerini hissetmeyecek kadar gerçekçidirler.

Onlar Saygılı ve Karşılıklıdır

Duygusal olarak olgun insanlar, diğer insanlara saygı ve adalete layık bireyler olarak davranırlar. Aşağıdaki özelliklerin hepsi, size nasıl davranacaklarını gösteren iş birlikçi yönlerini ortaya koymaktadır. Sadece kendi çıkarlarına odaklanmak yerine sizinle ilgilendiklerini hissedersiniz. Bu özellikleri bir evi oturabilir hâle getiren ısıtma ve sıhhi tesisat gibi altyapı özellikleri olarak düşünebilirsiniz.

Onlar Sınırlarınıza Saygı Duyarlar

Duygusal olarak olgun insanlar, doğuştan naziktir çünkü sınırlara doğal olarak saygı gösterirler. Onlar saldırı değil dostluk ve yakınlık ararlar. Duygusal olarak olgunlaşmamış insanlar için ise, biriyle yakınlaşmak o kişiyi çantada keklik olarak görmektir. Yakınlığın önemli olmadığını düşünürler.

Duygusal olarak olgun insanlar, sizin bireyselliğinize saygı gösterirler. Eğer onları severseniz, onlardan yaptıklarının karşılığını isteyeceğinizi asla düşünmezler. Aksine, onlar ilişkide sizin duygularınızı ve sınırlarınızı hesaba katarlar. Bu size çok fazla iş gibi görünebilir ama aslında değildir çünkü duygusal olarak olgun insanlar otomatik olarak başkalarının duygularına uyum sağlarlar. Gerçek empati, insanların alışkanlıklarını göz önünde tutmaktır.

İlişkilerde sınırları bilmenin ve nezaket göstermenin önemli bir göstergesi, arkadaşlara ya da partnerlere ne düşüneceklerini ya da hissedeceklerini söylememektir. Bir diğeri ise, insanların kendi motivasyonlarıyla ilgili son sözü söyleme haklarına saygı duymaktır. Kontrol ve bağımlılığı arayan duygusal olarak olgun olmayan insanlar ise, gerçekten ne kastettiğinizi ya da düşüncelerinizi nasıl değiştireceğinizi söyleyerek sizi kendi çıkarları için ‘psikanalize’ tabi tutabilirler. Bu, sınırlarınıza saygı duymadıklarının bir işaretidir. Duygusal olarak olgun insanlar, yaptıklarınız hakkında size nasıl hissettiklerini söyleyebilir ama sizi sizden daha iyi tanıdıkları izlenimi vermezler.

Duygusal olarak olgun olmayan ebeveynler tarafından çocukluk çağında ihmal edilmişseniz, diğer insanların yaptığı istenmedik analizlerle ve tavsiyelerle baş başa kalmaya istekli olabilirsiniz. Bu durum, başkalarının kendisini düşündüğünü gösteren kişisel geri bildirim aç olan kişiler arasında yaygındır. Ancak bu tür ‘tavsiye’ ilgiyi beslemez, aksine kontrol edilme isteği tarafından motive edilir.

Tyrone’nin Hikâyesi

Tyrone’un kız arkadaşı Sylvie, Tyrone a rahatsız olacağı sorumluluklar veriyordu ve bu durum gittikçe kötüye gidiyordu. Örneğin; Tyrone ilişkinin hızını biraz yavaşlatmak istediğinde Sylvie bunu ‘bağıllık korkusu olarak adlandırıyordu. Tyrone a kendisini o anda olduğu gibi görmesine izin vermediğini ve onu geçmiş davranışlarının ışığında gözlemlendiğini söylüyordu.

Tyrone ilişki içinde gittikçe daha mutsuz olurken, Sylvie onu mutluymuş gibi davranmaya teşvik ediyordu. Ona daima daha fazla

gölümsemesini söylüyordu çünkü onun gülümsemesini özlüyordu. Ancak Tyro- neün da özlediğı bir şey vardı: Onun düşüncelerini kabul edebilecek kadar anlayışlı ve kendi davranışının sorunun bir parçası olabileceğı ihtimalini düşünebilecek bir partner...

Onlar Karşılık Verir

Adalet ve karşılıklılık, iyi bir ilişkinin kalbinde yer alır. Duygusal olarak olgun insanlar hem insanların iyi niyetini kötüye kullanmayı sevmez hem de kendilerini kullandırmayı sevmezler. Yardım etmeyi severler ve zaman konusunda cömert davranırlar ama ihtiyaç duyduklarında yardım istemeyi de bilirler. Aldıklarından daha fazlasını vermeye istekli olurlar ama dengesizliğin süresiz olarak devam etmesine izin vermezler.

Eğer duygusal olarak olgun olmayan ebeveynlerle büyüdüyseniz ya çok fazla ya da gereğinden az vermeyi öğrendiğiniz için karşılıklı duygu alışverişinde zorluklarla karşılaşabilirsiniz. Ebeveynlerinizin bencil istekleri, adalet konusundaki doğal içgüdülerinizi bozmuş olabilir. Eğer bir içselleştiriciyseniz, sevilen ve beğenilen kişi olmak için aldığınızdan daha fazlasını vermeniz gerektiğini aksi takdirde kimsenin gözünde değerli olmayacağınızı öğrenmiş olabilirsiniz. Eğer dışsallaştırıcı iseniz, başkaları sizi ilk sıraya koyduklarını ve sizin için kendilerini aşırı derecede yorduklarını kanıtlamazsa sizi sevmediklerine dair yanlış bir inanç geliştirmiş olabilirsiniz.

Dan'in Hikâyesi

Dan, cömertliğini kullanan ve karşılık vermeyi pek bilmeyen bencil eşinden ayrıldıktan sonra terapiye gelmişti. Terapideyken, karısının alıcı olmasından dolayı adalet ilkelerini ihmal ederek çok fazla fedakâr davrandığını fark etti. Dan aşırı derecede cömert davranmayarak kendisiyle daha fazla ilgilenmeye başladığında, karşılıklıklığa önem veren kadınlarla ilgilenmeye başladığını fark etti.

Yine de bu yeni ilişki biçimi karşısında kendini başlangıçta garip hissetti. Örneğin; yeni kız arkadaşıyla yediğı pahalı akşam yemeğini ödedikten sonra Dan, kız arkadaşına gidecekleri konserin biletini alacağını söylediğinde çok şaşırdı. Kız arkadaşı; “Sen bana çok güzel bir akşam yaşattın ve ben de senin eğleneceğın bir şey yapmak istiyorum.” dedi. Dan onun bu cömertliğı ve karşılık verme isteğı karşısında hayrete düştü ve bu davranışın duygusal olgunlaşmanın bir işareti olduğunu fark edebildi.

Onlar Esnektir ve Uzlaşmayı Sever

Duygusal olarak olgun insanlar genellikle esneklerdir, ayrıca adil ve nesnel olmaya çalışırlar. Dikkat etmeniz gereken önemli özellik, eğer planlarınızı değiştirmek zorunda kalırsanız başkalarının nasıl karşılık vereceğine dikkat etmektir. Kişisel reddetme ile beklenmedik şeyleri birbirinden ayırt edebiliyorlar mı? Hayal kırıklığına uğradıklarını aleyhinize kullanmadan size bildirebiliyorlar mı? Elinizde olmayan sebeplerden ötürü duygusal olarak olgun olan insanları hayal kırıklığına uğrattığınızda, özellikle de anlayışlı biriyseniz ve onların hayal kırıklığını gidermek adına uzlaşmaya çalışıyorsanız sizin suçsuz olduğunuza inanırlar.

Duygusal olarak olgun insanlar, değişikliklerin ve hayal kırıklıklarının yaşamın bir parçası olduğunu kabul ederler. Hayal kırıklığına uğradıklarında duygularını kabul ederler ve memnun olmak için yeni yollar bulmaya çalışırlar. İş birliği içinde çalışırlar ve başkalarının fikirlerine açıktırlar.

Duygusal olarak olgun bir insanla uzlaşmaya çalıştığınızda, bir şeylerden vazgeçtiğinizi düşünmezsiniz aksine her ikiniz de memnun olursunuz. İş birlikçi, olgun insanların ne pahasına olursa olsun kazanmak gibi bir gündemleri olmadığı için, sizden istifade ettiklerini düşünmezsiniz. Uzlaşma, karşılıklı memnun olmak demek değildir. Uzlaşma, isteklerin karşılıklı dengelenmesidir. İyi bir uzlaşmada, her iki insan da istedikleri şeyi yeterince elde ettiğini düşünür. Buna karşın, duygusal olarak olgun olmayan insanlar kendi çıkarları doğrultusunda başkalarının ödün vermesi için baskıda bulunurlar ve genellikle adaletin sağlanmadığı bir çözüm için ısrar ederler.

Mutsuz ilişki yaşayan insanlar genellikle “İlişkiler uzlaşmayla ilgilidir, değil mi?” tarzında cümleler kurar. Ancak onların yüz ifadelerine baktığımızda, uzlaşmadan bahsetmediklerini anlayabiliriz. Onlar diğer kişinin istediklerini yapmanın verdiği baskıdan bahsederler. Gerçek uzlaşma farklı hissettirir. İstediklerinizi elde edemeseniz bile ihtiyaçlarınızın göz önüne alındığını bilirsiniz.

İster inanın ister inanmayın, duygusal olarak olgun insanlarla konuştuğunuzda uzlaşma can sıkıcı değil eğlenceli olabilir. Onlar o kadar özenli ve ilgili olurlar ki onlarla çözüm bulmaya çalışmak zevk verir. Onlar sizin nasıl hissettiğinizle ilgilenir ve memnun olmanıza çok önem verirler. Empati kurdukları için, sonuçtan mutlu olmadığınızda kendilerini rahat hissetmezler. Onlar sizin de kendinizi iyi hissetmenizi isterler. Böyle bir düşünceyle muamele görmek, uzlaşmayı mükemmel bir tecrübeye dönüştürür.

Onlar İyi Huyludur

Bir ilişkide kırgınlık ne kadar erken yaşanır, etkileri o kadar kötü olur. Çoğu insan ilişkinin başında en iyi şekilde davranır bu nedenle erkenden kırgın davranan kişilere karşı tetikte olmak gerekir. Bu durum, saygısızlığın yanı sıra kırılganlık ve haklı olma hissi verir. Çabuk sinirlenen ve hayatın isteklerine göre akmasını bekleyen insanlar, iş birliği yapmaz. Eğer birinin öfkesini yatıştırmak için refleksif olarak bir şeyler yapmak isterseniz dikkatli olun.

İnsanların öfkelerini yaşama ve ifade etme şekli arasında muazzam farklılıklar vardır. Daha olgun insanlar, süregiden öfke durumunu rahatsız edici bulurlar bu nedenle, bu hissin çabucak geçmesi için bir yol bulmaya çalışırlar. Diğer yandan daha az olgun insanlar ise, öfkelerini besleyebilirler ve gerçeğin onlara uyum sağlaması gerekiyormuş gibi davranabilirler, ikinci gruptaki kişilerin, hak kazanma duyguları nedeniyle sizi öfkelerinin merkezine koyabileceklerini unutmayın.

Sevgiyi geri çekerek öfkelerini gösteren insanlar özellikle tehlikelidir. Böyle bir davranışın sonucunda, hiçbir şey çözülmez ve diğer kişi cezalandırıldığını hisseder. Buna karşın, duygusal olarak olgun insanlar size neyin yanlış olduğunu söyler ve bir şeyleri farklı yapmanızı isterler. Uzun süre surat asmazlar ve küs durmazlar. Sonuç olarak, sessizce beklemek yerine anlaşmazlığa son vermek için inisiyatif kullanırlar.

Bununla beraber, insanlar duygusal olgunluk düzeylerine bakılmaksızın onları sinirlendiren şeyler hakkında konuşmadan önce sakinleşmek için zamana ihtiyaç duyarlar. Her iki taraf da sinirliken konunun üstüne gitmek iyi bir fikir değildir. Biraz ara vermek çoğu zaman daha çok işe yarar ve insanların sonradan pişman olacakları sözleri söylememelerine yardımcı olur. Ayrıca, insanlar bazen duygularıyla baş etmek için ilk olarak yalnız kalmaya ihtiyaç duyarlar.

Onlar Etkilenmeye Açıktır

Duygusal olarak olgun insanlar, özgüven konusunda kendilerine güvenirlere. Diğer insanlar bazı şeyleri farklı gördüğünde, kendilerini tehdit altında hissetmezler ve eğer bilmedikleri bir şey varsa zayıf görünmekten korkmazlar. Bu nedenle, onlarla bir şey paylaşmak istediğinizde, sizi dinlerler ve söylediklerinizi düşünürler. Size katılmayabilirler ama doğal meraklarından dolayı sizin bakış açınızı anlamaya çalışırlar. İlişki ve evliliğin istikrarı konusunda ünlü araştırmaları olan John Gottman, bu özelliği

başkalarından etkilenme isteği olarak tanımlamaktadır ve sürdürülebilir, mutlu bir ilişkinin yedi ilkesi arasında saymaktadır. (1999)

Erkekler kendilerini güvence altına alacak ve gereksiz etkiye direnecek şekilde sosyalleştikleri için ortak bir girişimi reddetme eğilimi gösterirler. Bu kültürel eğilim çok ileri gittiğinde, yakın ilişkilerde karşılıklı bir uyum yakalanabilir. Bununla birlikte, bu konuda cinsiyet ayrımı yoktur. Birçok kadın da herhangi birinden etkilenmeyi reddedebilir ve erkekler gibi katı olabilir. Cinsiyet ne olursa olsun, bir başkasının bakış açısını hesaba katmak istememek, duygusal açıdan olgunlaşmamaya ve zor bir sürece işaret eder.

Onlar Dürüştür

Gerçeği söylemek, güvenin temelidir, kişinin bütünlüğünü gösteren bir işarettir ve aynı zamanda bir başkasının hayatına saygı göstermektir. Duygusal olarak olgun insanlar eğer yalan söylerlerse ya da yanlış bir izlenim verirlerse sizin neden üzüldüğünüzü anlarlar.

Gerçeği söylemek, zaman zaman birçok sebepten dolayı hepimiz için zor olabilir. Örneğin; kızgın ya da eleştiren biriyle iletişim kurmamız gerektiğinde, kendimizi korumak için yalan söyleme eğiliminde olabiliriz. Ancak dürüstlük söz konusu olduğunda duygusal açıdan olgun bir insana dürüst ve açık sözlü olma konusunda güvenebilirsiniz.

Onlar Özür Diler ve Telfi Ederler

Duygusal olarak olgun insanlar, kendi davranışlarından sorumlu olurlar ve gerektiğinde özür dilemeyi bilirler. Bu tür saygı ve karşılıklı iletişim durumu, sarsılan güveni, incinen duyguları onarır ve iyi bir ilişkinin sürdürülmesine yardımcı olur.

Duygusal olarak olgun olmayan insanlar birçok kez özür dilemelerine rağmen, onların bu davranışı iki yüzlülüktten başka bir şey değildir. Gerçek bir değişimi hedeflemeden insanların kızgınlıklarını yatıştırmaya çalışırlar. (Cloud ve Townsend, 1995) Aslında yürekten özür dilemezler ve genellikle ilişkiyi düzeltmek yerine kendilerini kurtarmayı isterler. Diğer yandan samimi olan insanlar ise, sadece özür dilemezler aynı zamanda farklı bir şey yapmak istediklerini net bir şekilde gösterirler.

İnsanlara incindiğinizi ya da hayal kırıklığına uğradığınızı söylediğinizde, onların verdiği yanıtları gözlemleyin. Kendilerini müdafaa mı ediyorlar yoksa değişmeye mi çalışıyorlar? Sadece sizi yatıştırmak için mi özür diliyorlar yoksa gerçekten ne hissettiğinizi önemsiyorlar ve anlıyorlar mı?

Crystal'ın Hikâyesi

Crystal, kocası Marcos'un bir ilişki yaşadığını e-posta aracılığıyla öğrendi. Marcos, affetmesi için kendisine yalvarmıştı ama bu gerçeği bilmek ilişkilerini bitirme noktasını getirmişti. Geçici bir ayrılıktan sonra, Crystal ilişkileri üzerine düşünmeye istekli olduğuna karar verdi ve koşullarından biri olanlar hakkında konuşmaktı. Crystal olanları anlamak istiyordu ve daha fazla detaya ihtiyacı vardı. Marcos, onun bu isteğini anlayamıyordu ve ona; “Üzgün olduğumu söyledim. Başka ne istiyorsun? Neden sürekli konuyu açıyorsun? Benden ne yapmamı istiyorsun?” dedi.

Cevap, basitti. Crystal, Marcos'tan içindekileri anlatmasını ve neden başka bir ilişkisi olduğunu öğrenmek istiyordu aynı zamanda ihanete uğradığı için kendisini nasıl hissettiğini bilmesini istiyordu. Aynı zamanda Marcos'un kendisini susturmasına değil duymasına ihtiyacı vardı. İhanete uğrayan kişiler genellikle tüm gerçekleri öğrenerek tükenirler. Bu, dehşet verici bir meraktır ama sorularına cevap almak acılarını gidermelerine yardımcı olabilir. Bu nedenle Crystal için sadece özür dilemek yeterli değildi; olanları anlamak istiyordu ve bu nedenle, Marcos'un soruları cevaplamak için hazır bulunması gerekiyordu.

Onlar Duyarlıdır

Yukarıda özedenen temel özelliklerin hepsi zihninize bir kere yerleştğinde, ilişkileri daha sıcak ve eğlenceli hâle getiren insanlarla birlikte olmak isteyeceksiniz. Boya ve eşyalar nasıl bir evi ev yapıyorsa, aşağıdaki özelliklerin de tamamen tatmin edici bir ilişki yaşamak için gerekli olduğunu düşünün.

Onların Empati Kurması Sizi Güvende Hissettirir

Empati, insanları ilişkilerinde güvende hissettiren şeydir. Öz farkındalıkla birlikte empati, duygusal zekânın ruhunu oluşturur (Goleman, 1995) ve hem insanları olumlu sosyal davranışlara yönlendirir hem de başkalarıyla olan ilişkilerde adaleti sağlar. Buna karşın, empati kuramayan insanlar duygularınızı görmezden gelir ve deneyimlerinizi hayallerinde canlandırmazlar ya da onlara karşı duyarlı olmazlar. Bunun farkında olmak önemlidir çünkü sizin duygularınıza karşılık vermeyen bir kişi herhangi bir anlaşmazlık söz konusu olduğunda duygusal yönden güven vermez.

Ellen'in Hikâyesi

Ellenin erkek arkadaşı, empati becerisinden fazlasıyla yoksundu. Ellen

ona gününü anlatmak istediğinde, hikâyesini kendi gündemini anlatmaya başlamak için bir sıçrama tahtası olarak kullanmak için dinlerdi. Sonunda Ellen sinirlenip onu dinlemesini ve biraz daha empati kurmasını istediğinde, erkek arkadaşı onun kötü bir insan olduğunu söylediğini düşünürdü.

Buna karşılık, o da Ellena mükemmel biri olmadığını söyleyerek ateş açardı. Erkek arkadaşı, onun duygusal ihtiyaçlarına karşılık veremiyordu çünkü onun isteklerini kendisini korumak zorunda olduğu bir eleştiri olarak görüyordu.

Fark Edildiğinizi ve Anlaşıldığınızı Size Hissettirirler

İşsel deneyimlerinize ilgilenen birisiyle konuşmak ne büyük bir hediye! Böyle kişilerle konuştuğunuzda bazı duyguları hissettiğiniz için kendinizi garip hissetmek yerine, anlaşıldığınızı hissedersiniz çünkü karşınızdaki kişi anlattıklarınızla duygusal düzeyde ilgilenir.

Duygusal olarak olgun insanlar sizi ilginç bulduklarında, hakkınızda daha fazlasını öğrenmek istediklerini gösterirler. Hikâyenizi dinlemekten zevk alırlar ve bunu bilmenizi sağlarlar. Aynı zamanda, onlara söylediğiniz şeyleri hatırlarlar. Gelecekteki sohbetlerde bu bilgileri referans olarak kullanmaları muhtemeldir. Bireyselliğinizi severler ve onlardan farklı olan yönleriniz ilgilerini çeker. Bu durum, onlara ayna olmanızı beklemek yerine sizi gerçekten tanımaya istekli olduklarını yansıtır.

Duygusal yönden olgun insanlar, sizi olumlu bir şekilde görür ve zihin kütüphanelerini sizin en iyi özelliklerinizle doldurur. Böyle bir ilgi ve kabul etme ortamında, kendinizi tamamen olduğunuz gibi hissedersiniz, Genellikle kendinizi herkesten sakladığınız ve başka biriyle paylaşmayı düşünmediğiniz deneyimlerinizi anlatırken bulursunuz. Aynı zamanda, böyle insanlarla ne kadar çok şey paylaşırsanız, onların da sizinle o kadar şey paylaştıklarını fark edersiniz. İşte gerçek samimiyet böyle kurulur ve gelişir. Onlar size bir kez güvendikleri zaman, açık ve samimi bir iletişim kurarlar, iç dünyalarına girmenize izin verirler. Geçmişte duygusal olarak ihmal edilmiş olsanız bile, bu durum sizin için yeni ve heyecan verici bir tecrübe olabilir.

Ayrıca üzüldüğünüzü hissettiğinizde, duygusal olarak olgun insanların geriye çekilmediklerini fark edersiniz. Onlar, sizin duygularınızdan korkmazlar ve başka türlü düşünmeniz gerektiğini söylemezler. Sizin duygularınıza kucak açarlar ve onlara söylemek istediğiniz şeylerden bir şeyler öğrenmeyi severler. Siz de onlara bir şeyler anlatmak istersiniz. Sizi gerçekten dinleyen birini bulmak mükemmel bir şeydir.

Onlar Rahat Olmayı ve Rahat Ettirmeyi Severler

Duygusal olarak olgun ve duyarlı insanlarda sorunsuz çalışan duygusal olarak ilgilenme içgüdüğü vardır. Onlar ilişki kurmayı severler. Stresli koşullar altında bile doğal olarak rahat olmayı ve rahat ettirmeyi severler. Onlar sempattir ve dostça bir desteğin ne kadar önemli olduğunu bilirler.

Onlar Eylemlerini Yansıtır ve Değişmeye Çalışırlar

Duygusal olarak olgun insanlar, kendilerini inceleme becerisine sahiptirler. Psikolojik terimler kullanmayabilirler ama insanların birbirlerini duygusal olarak nasıl etkilediğini net bir şekilde anlarlar. Onlara sizi rahatsız eden davranışlarını söylerseniz, sizi ciddiye alırlar. Bu tür geri bildirimleri seve seve kabul ederler çünkü bu tür net bir iletişimin getirdiği duygusal yakınlıktan memnun olurlar. Bu, kendilerini tanımak ve öğrenmek arzularının yanı sıra diğer insanların algılarına ilgi ve merak duyduklarını gösterir.

Kişinin kendi kendini tanımasının bir sonucu olarak, harekete geçme arzusu da önemlidir. Doğru şeyleri söylemek ya da özür dilemek yeterli değildir. Sizi neyin rahatsız ettiğinden emin olursanız, sorunun farkında olursunuz ve değişim için bir girişimde bulunursunuz.

Jill'iri Hikâyesi

Jill, yıllarca eşinin onu ne kadar ihmal ettiğini anlaması için uğraştı ama empati kurması için gösterdiği her bir girişim, Jill'in asla memnun olmadığını iddia eden geri saldırıyla sonuçlandı. Zamanla, eşinin kendi davranışları üzerine düşünmeyi reddetmesi, Jill'in kendisiyle samimi iletişim kurma çabalarını bitirdi. Nihayetinde, Jill'in ne düşündüğüne ve hissettiğine önem veren başka bir erkek için kocasından ayrılması şaşırtıcı değildi. Jill herhangi bir şeyi gündeme getirdiğinde, yeni partneri davranışları üzerine düşünüyordu ve sonrasında farklı şeyler yapmak için çaba gösteriyordu.

Onlar Gülmeyi Severler ve Eğlenceli Olabilirler

Mizah, hoş bir cevap verme biçimi ve aynı zamanda oldukça uyumlu bir savunma mekanizmasıdır. (Vaillant, 2000) Duygusal olarak olgun insanlar mizah anlayışına sahiptir ve stresi azaltmak için tasarsız davranabilirler. Kahkaha, insanlar arasındaki eşitlikçi bir oyun biçimidir, kontrolü bırakma ve başkasının izinden gitme becerisini yansıtır.

Duygusal olarak olgun olmayan insanlar, bağları güçlendiren mizah konusunda zorluk yaşar. Başkaları eğlenmese bile mizahı onların üzerine yıkarlar. Ayrıca, başkaları üzerinden mizahın tadını çıkarmaya eğilimli olurlar böylece kendi benlik saygılarını güçlendirirler. Onlar, insanları

kandıran ya da aptal veya beceriksiz duruma düşüren mizahın tadını çıkarırlar. Bu özellik, onların size nasıl davranacaklarına dair iyi bir göstergedir.

Mizahın en uç noktası, örneğin iğneleme gibi, ana yemek olarak değil bir baharat gibi sunulur. Aşırıya kaçılmazsa, ortama bir tutam keyif verici gerginlik katabilir ama aşırıya kaçılırsa kinizme yol açabilir. Kinizmin ve iğnelemenin aşırısı, ilişki kurmaktan korkan ve olumsuz odaklanarak duygusal olarak kendini korumaya çalışan kapalı bir kişinin belirtileri olabilir.

Onların Etrafında Olmak Keyif Verir

Çevrenizde olmaktan keyif almak, biraz anlatılamaz bir özelliktir ama ilişki memnuniyeti için çok önemlidir. Yukarıda anlatılan özellikler tekrar gözden geçirildiğinde, duygusal olarak olgun insanların etrafındaki insanlara keyif veren olumlu bir havaya sahip olduklarını görebilirsiniz. Elbette, her zaman mutlu olmazlar ama çoğu zaman iyi hissetmeyi başarabilirler ve hayattan zevk alırlar. Tatmin edici olmayan birçok ilişkiden sonra mutlu olabileceği partneri bulan bir kadın, aradığı kişinin o olduğunu bilir çünkü bu, markete gitmek bile olsa, onun var olduğu yerde zaman geçirmekten zevk almak demektir.

İnsanlarla Online Olarak Bir Araya Geline Nelere Dikkat Edilmeli?

Bu bölümde açıklanan özellikler, aynı zamanda online buluşmalar ve sosyal ağlar için de geçerlidir. Aslında, online ilişkiler duygusal olgunluğu tanımlamak için pratik yapma fırsatı sunar çünkü insanların profillerinden ve elektronik mesajlarından kendileri hakkında neler söylediklerini okuyabilir ve değerlendirebilirsiniz.

Bazı insanlar başkalarına göre daha iyi yazar olmasına rağmen, tüm kişisel yazılar insanların nasıl düşündüğünü, nelere değer verdiğini, nelere en çok odaklandığını, kendi mizah anlayışlarından bahsetmeden ve diğerlerinin hislerine karşı duyarlılık göstermeden ortaya koyar. Ayrıca, insanların yazdıklarını okumak ve mesajlarının sizi nasıl hissettirdiğinin farkına varmak için size zaman verir. Telefon görüşmeleri ise, karşınızdaki kişinin yüz ifadelerini ve sözsüz tepkilerini gizli tutarken söylediklerini anlamak ve fark etmek için imkân sunar.

Böyle ortamlarda, insanların zamanlaması ve hızı karşısında nasıl hissettiğinizi kendinize sorun. Sınırlarınıza karşı saygılılar mı ve birbirinizi

tanıma konusunda ne kadar hızlı ya da yavaş davranıyorlar? Anlık yakınlık için baskı hissediyor musunuz ya da cevap vermeleri rahatsız edecek kadar uzun zaman mı alıyor? Sizi tanımamalarına rağmen size çok fazla umut bağladıklarını mı düşünüyorsunuz? Ya da mesafeli mi davranıyorlar ve bu nedenle iletişime devam etmek için çabalamanız mı gerekiyor? Bir önceki e-postanızda yazdıklarınızı kaynak olarak kullanıyorlar mı yoksa doğrudan kendi konularına mı giriş yapıyorlar? Sizi daha iyi tanımak veya belirli bir konudaki düşüncelerinizi öğrenmek için soru sorarak mı sohbete devam ediyorlar? Onlarla bir şeyi planlamak kolay oluyor mu yoksa uyum sağlamak konusunda sorun mu yaşıyorsunuz?

Bir profili, e-postayı veya mesajı okuduktan sonra, izlenimlerinizi not almak için kendinize zaman ayırın. Böyle bir çalışma, içindeki sese odaklanmayı öğrenmenize yardımcı olur. Bunu yapmak daha kolay olacaktır çünkü yüz yüze etkileşimin verdiği sosyal baskıyı üzerinizde hissetmeyeceksiniz. Kişinin yazdıklarını okuduktan sonra kendinizi nasıl hissettiğinizi tanımlayın. Kendiniz olmaktan memnun musunuz yoksa neyi nasıl söyleyeceğinizi takip etmeniz gerektiğini mi hissediyorsunuz? Tepkilerinizi gözlemlemek, duygusal açıdan olgun insanları tanımlamak için çok önemli bir beceridir ve online iletişim bu açıdan size mükemmel bir uygulama imkânı sunabilir.

Egzersiz: Başkalarının Duygusal Olgunluğunu Değerlendirmek

Yukarıdaki tüm özellikleri, bir kişinin istediğiniz ilişki türünü size verip veremeyeceğini belirlemeniz için aşağıdaki listede özetledim. Eğer bu egzersizi birçok kişi için kullanmak isterseniz <http://www.newharbinger.com/31700> adresinden indirilebilir sürümünü kullanabilirsiniz.

Gerçekçi ve Güvenilirlerdir

- Savaşmak yerine gerçekle çalışırlar.
- Aynı zamanda hem düşünürler hem hissederler.
- Tutarlı olmaları onları güvenilir yapar.
- Her şeyi kişisel algılamazlar.

Saygılı ve Karşılıklıdır

- Sınırlarınıza saygı gösterirler.
- Karşılık verirler.
- Esnektirler ve uzlaşmaya varırlar.
- Soğukkanlıdır.

Etkilenmeye açıktırlar.
Dürüsttürler.
Özür dilerler ve telafi ederler.

Duyarlıdırlar

Empati kurmaları sizi güvende hissettirir.
Sizi hissettiklerini ve anladıklarını size hissettirirler.
Rahat olmayı ve rahat ettirmeyi severler.
Eylemleri üzerine düşünürler ve değişmeye çalışırlar.
Gülmeyi severler ve eğlenceli olabilirler.

Bir kişi bu tür özelliklere ne kadar sahipse, ikinizin de tatmin edici ve gerçek bir bağ kurma olasılığı o kadar yüksektir.

Yeni İlişki Alışkanlıkları Geliştirme

Mademki duygusal olarak olgun insanları tanımlayabiliyorsunuz, artık ilişki yapbozunun tamamlanması gereken son bir parçası kaldı: Sizin kendi davranışlarınız. Bu son bölümde, ilişkilerinizi kendi açınızdan daha gerçekçi, daha karşılıklı hâle getirecek bazı yeni yaklaşımlara kısa bir şekilde göz atacağız. İlişkinizin gelişmesine yardımcı olması için bu eylemler üzerine çalışabilirsiniz. Sonuçta, duygusal olarak olgunlaşacak şekilde kendinizi geliştirmek, istediğiniz ilişkilere yönelmenizde önemli katkılarda bulunur.

Egzersiz: İlişkiye Dâhil Olmanın Yeni Yollarını Keşfetmek

Hadi üzerine çalışabileceğiniz duygusal bir olgunluk profili oluşturalım. Aşağıdaki listeler, duygusal olarak olgun insanların ilişkilerde nasıl etkileşim kurabileceği ve davranabileceğinin bir resmini sunmaktadır. Aşağıdaki yeni davranışlar, inançlar ve değerler listesini okuyun ve uygulamak için birkaç tanesini seçin. Her seferinde bir ya da iki tane seçin ve çalışırken kendinize karşı nazik olun. Bazıları diğerlerinden daha zor olabilir.

Yardım İstemeye İstekli Olmak

- Ne zaman ihtiyacım olursa yardım isteyeceğim.
- Bir şeye ihtiyacım olduğunda, eğer isterlerse birçok insanın bana yardım etmekten memnun olacağını kendime hatırlatacağım.
- Ne istediğimi sormak, duygularımı ve isteklerimin nedenlerini ifade etmek için açık ve samimi bir iletişim kullanacağım.
- Çoğu kişinin istediğimde beni dinleyeceğine güveneceğim.

İnsanlar Beni Kabul Etse de Etmese de Kendim Olmak

- Düşüncelerimi kötü niyet taşımadan açık ve kibar bir şekilde dile getirdiğimde, insanların beni nasıl algılayacağını kontrol etmeye

çalışmayacağım.

- Sahip olduğum enerjiden daha fazlasını vermeyeceğim.
- Başkalarını memnun etmeye çalışmak yerine, onlara nasıl hissettiğimi göstermeye çalışacağım.
- Daha sonra güceneceğimi düşündüğüm şeyleri yapmak için gönüllü olmayacağım.
- Eğer birisi rahatsız olacağım bir şey söylerse, alternatif bir bakış açısı sunacağım. Karşımdaki kişinin düşüncesini değiştirmeye çalışmayacağım; sadece cümlelerin belirsiz olmasına izin vermeyeceğim.

Duygusal Bağın Sürdürülmesi ve Takdir Edilmesi

- Önemseydiğim özel insanlarla iletişimde olmaya ve onların aramalarına ve elektronik iletilerine cevap vermeye özen göstereceğim.
- Kendimi arkadaşlarıma yardım etmeyi ve onlardan yardım almayı hak eden güçlü bir kişi olarak düşüneceğim.
- İnsanlar ‘doğruyu’ söylemediklerinde bile, bana yardım etmeye çalışıp çalışmadıklarına odaklanacağım. Eğer onların amacı beni duygusal açıdan beslemek ise, onlara duyduğum minneti dile getireceğim.
- Birinden rahatsız olduğumda, ilişkimizi düzeltebilmek için ne söylemek istediğimi düşüneceğim. Öfkemin dinmesi için bekleyeceğim ve sonrasında karşımdaki kişiye duygularımı dinlemeyi isteyip istemeyeceğini soracağım.

Kendim İçin Makul Beklentilere Sahip Olmak

- Mükemmel olmanın her zaman gerekli olmadığı aklımda tutacağım. İşlerin mükemmel olmasını saplantı hâline getirmek yerine işlerin bitmesine odaklanacağım.
- Yorulduğumda, dinleneceğim ve farklı bir şeyler yapacağım. Fiziksel enerji düzeyim, çok fazla çalıştığımı bana haber verecek. Bir kaza veya hastalığın beni durdurmasını beklemeyeceğim.
- Bir hata yaptığımda, insan olduğumuzu hatırlayacağım. Her şeyi önceden öngörmeye çalışsam bile, beklemediğim sonuçlarla karşılaşabilirim.

Herkesin kendi duygularından sorumlu olduğunu ve net bir şekilde kendi ihtiyaçlarını ifade edeceğini aklımda tutacağım. Toplumsal nezaketin ötesinde, başkalarının ne istediğini tahmin etmek benim görevim değil.

Açık Bir Şekilde İletişim Kurmak ve İstediğim Sonuçlara Ulaşmak için Harekete Geçmek

- Onlara söylemediğim sürece insanların ihtiyaçlarını bilmelerini beklemeyeceğim. Kendimi önemsemek, onların ne hissettiğini otomatik

olarak bilecekleri anlamına gelmez.

- Eğer yakınınımdaki insanlar beni üzerse, acımı altta yatan ihtiyacımı belirlemek için kullanacağım. Sonrasında, bana ihtiyacımı nasıl verebilecekleri konusunda rehberlik sağlamak için açık ve samimi bir iletişim kuracağım.
- Duygularım incindiğinde, ilk önce tepkimi anlamaya çalışacağım. Geçmişten gelip duygularımı tetikleyen bir şey var mıydı yoksa o kişi bana gerçekten duyarsız mı davrandı? Eğer duyarsız davrandıysa, ondan beni dinlemesini isteyeceğim.
- Başkalarına karşı düşünceli olacağım ve karşılığında onlar düşünceli olmazsa onlardan daha anlayışlı olmalarını isteyeceğim ve akışına bırakacağım.
- Net bir cevap alana kadar istediğim şeyi sormaya devam edeceğim.
- Etkileşim kurmaktan yorulduğumda, başka bir zaman iletişim kurmaya devam edip edemeyeceğimizi sorarak düşüncelerimi kibar bir şekilde dile getireceğim. O anda enerjimin tükendiğini samimi bir şekilde açıklayacağım.

Eğer bu ifadelerin birçoğu sizin için doğruysa, ne kadar çok enerji ve hafiflik hissedeceğinizi fark ediyor musunuz? İlişkilerinizde, kendinize kibar davranarak ve başkaları tarafından duyulmayı bekleyerek aktif olabilir ve kendinizi ifade edebilirsiniz. Kendinizi duygusal yalnızlıktan kurtarabilirsiniz. Bu değerleri ve iletişim yollarını çocukken öğrenmemiş olsanız bile, şu anda geliştirebilirsiniz. Duygusal olarak olgun olmayan ebeveynlere sahip olmak, kendinizi kabul etmeyi, ifade etmeyi ve gerçek, samimi bir ilişki kurma umudunuzu zayıflatmış olabilir ama şu anda bir yetişkin olarak sizi geçmişte tutan hiçbir şey yok.

Özet

Bu bölüm, duygusal olarak olgun insanları daha kolay tanıyabilmeniz için onların ortak özelliklerini ana hatlarıyla belirledi. Aynı zamanda, başkalarıyla daha tatmin edici ve destekleyici ilişkiler kurmanıza yardımcı olacak yeni ilişki yollarını özetlendi. Duygusal yakınlığın gerçekte nasıl olduğunu öğrendiğinize göre, size biraz ilgi gösteren ve minimum düzeyde açık olan kişinin cazibesine kapılmayacaksınız. İsteddiğiniz şeyi bulmaya çalışabilirsiniz ve bulana kadar diğer insanları rahatlıkla gözlemleyebilirsiniz. Bir bağ kurmak için duygusal güçlü yanlarınızı ve kapasitesinizi kullandığınızda, daha mutlu bir ilişkinin anahtarının en başından beri içinde

var olduğunu keşfedeceksiniz.

Son Söz

Geçmişinizi anlamak ve yeni bir geleceğe başlamak hem acı hem tatlı bir süreç olabilir. Yaşadıklarınıza ışık tutmak ve onların seçimlerinizi nasıl etkilediğini anlamak, kaybettiğiniz ve sahip olmadığınız şeylerle ilgili üzüntü duymanıza sebep olabilir.

İşte, ışık böyle bir şeydir. Sadece görmek istediğimiz şeyleri değil, her şeyi aydınlatır. Kendiniz ve aile ilişkilerinizle ilgili gerçeği ortaya çıkarmaya karar verdiğinizde, ortaya çıkan şey karşısında şaşkına dönebilirsiniz, özellikle de bu kalıpların nesilden nesile nasıl geçtiğini gördüğünüzde... Bazen bu bilginin en iyisi olup olmadığını merak edebilirsiniz. Hatta bazen bilmemenin daha iyi olduğunu düşünebilirsiniz.

Sonuç olarak bu, hayatla ilgili değer verdiğiniz şeylere bağlıdır. Gerçeği aramak ve kendinizi tanımaya çalışmak, sizin için önemli ve anlamlı bir uğraş mı?

Bu soruya cevap verebilecek tek kişi, sizsiniz. Ancak bu benim tecrübem ve elbette sayısız birçok insanın da tecrübesi derseniz, işte bu büyük farkındalık kendi hediyelerini getirir, ki bu hediyelerin çoğu dünyayla ve kendinizle daha dolu, daha derin bir bağ kurmanızı içerir. Zor bir geçmişi detaylı bir şekilde ele almak, bu gününüzü daha gerçek, daha değerli bir hâle getirir. Kendinizi ve ailenizi ilk defa tam olarak anlamaya başladığınızda, hayatınızı daha önce hiç olmadığı kadar seveceksiniz. Duygusal olarak olgun olmayan insanların davranışlarıyla ilgili karışıklığınızı ve hayal kırıklıklarınızı çözdüğünüzde, yaşam daha hafif ve daha kolay olacak. Umarım, bu kitap sadece kendinizi ve sevdiğiniz kişileri anlamınıza yardımcı olmaz aynı zamanda geçmiş aile kalıpları yerine gerçek duygularınızı ve düşüncelerinizi yaşamak için size daha fazla özgürlük ve ferahlık getirir.

Gerçek duygularını ilk defa keşfeden ve diğer insanların duygusal olarak olgunlaşmadığını fark eden danışanlarımın yüzlerini gördüğümde, onların ifadeleri şaşkınlık ve huzuru yansıtmaktadır. Bunu, aydınlanma olarak adlandırmak hiç de abartı olmaz. İçlerinden bir kişi bile bilinmezliğe istekli bir şekilde geri dönmek istemez. Kendi içlerinde karşılaştıkları her bir gerçekle, kendilerini yenileme hissi yaşarlar. Sahip oldukları pişmanlıklara rağmen, mutlak bir bütünlük hissi onları sarıverir ve yaşamlarının sanki bu yeni noktadan başladığını hissederler.

İşte, hepsi bu. Kendini keşfedebilen ve duygusal gelişim gösteren

kişiler ikinci bir yaşama başlayabilir ki bu yaşam, eski aile rolleri ve istekli fanteziler söz konusu olduğu sürece hayal bile edilemez. Gerçekte kim olduğunuza ve yaşamınızda neler olup bittiğine yeni bir bilinçle baktığınızda, gerçekten sil baştan yapabilirsiniz. Bir kişinin söylediği gibi; “Kim olduğumu tam olarak biliyorum. Başkaları değişmeyecek ama ben değişebilirim.”

Şu andan itibaren mutlu bir hayata başlamamanız için hiçbir sebep yok. Açıkçası ben, daha önceden sahip olmayı umut etmek yerine şu anda bilinçli bir yetişkin olarak kendinize mutlu bir yaşam sunmanızın daha tatmin edici olacağını düşünüyorum. Bir yetişkin olarak kendi yeni benliğinizin doğumununa şahit olmak ve bunun farkında olmak, inanılmaz bir şey. Kaç kişi uykudan uyanabilir ve içlerinde var olan asıl kişinin ortaya çıktığını fark edebilir? Kaç kişi ömrüne iki yaşam sığdırabilir?

Öyleyse söyleyin bana, bir ömre iki yaşam sığdırmanın acısına değer mi? Farkındalık yolunu seçtiğiniz için memnun musunuz?

Evet mi?

Ben de!